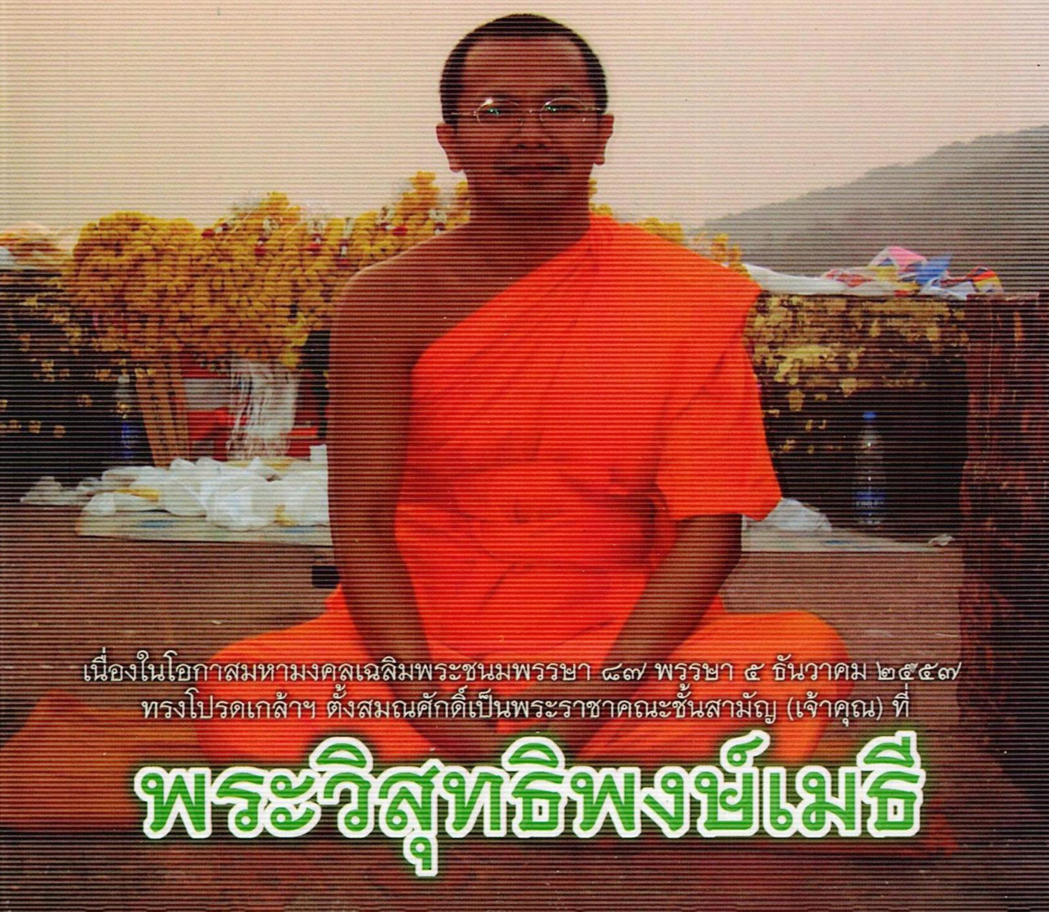
พิมพ์ครั้งที่ ๒

อาหารใจยามเช้า

เล่ม ๓

โดย พระครูศรีกิตติสุนทร
(มหาวีโร ภิกขุกาญจน์)

อาหารใจยามเช้า เล่ม ๓



เนื่องในโอกาสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา ๘๗ พรรษา ๕ ธันวาคม ๒๕๕๗
ทรงโปรดเกล้าฯ ตั้งสมณศักดิ์เป็นพระราชาคณะชั้นสามัญ (เจ้าคุณ) ที่

พระวิสุทธิพงษ์เมธี

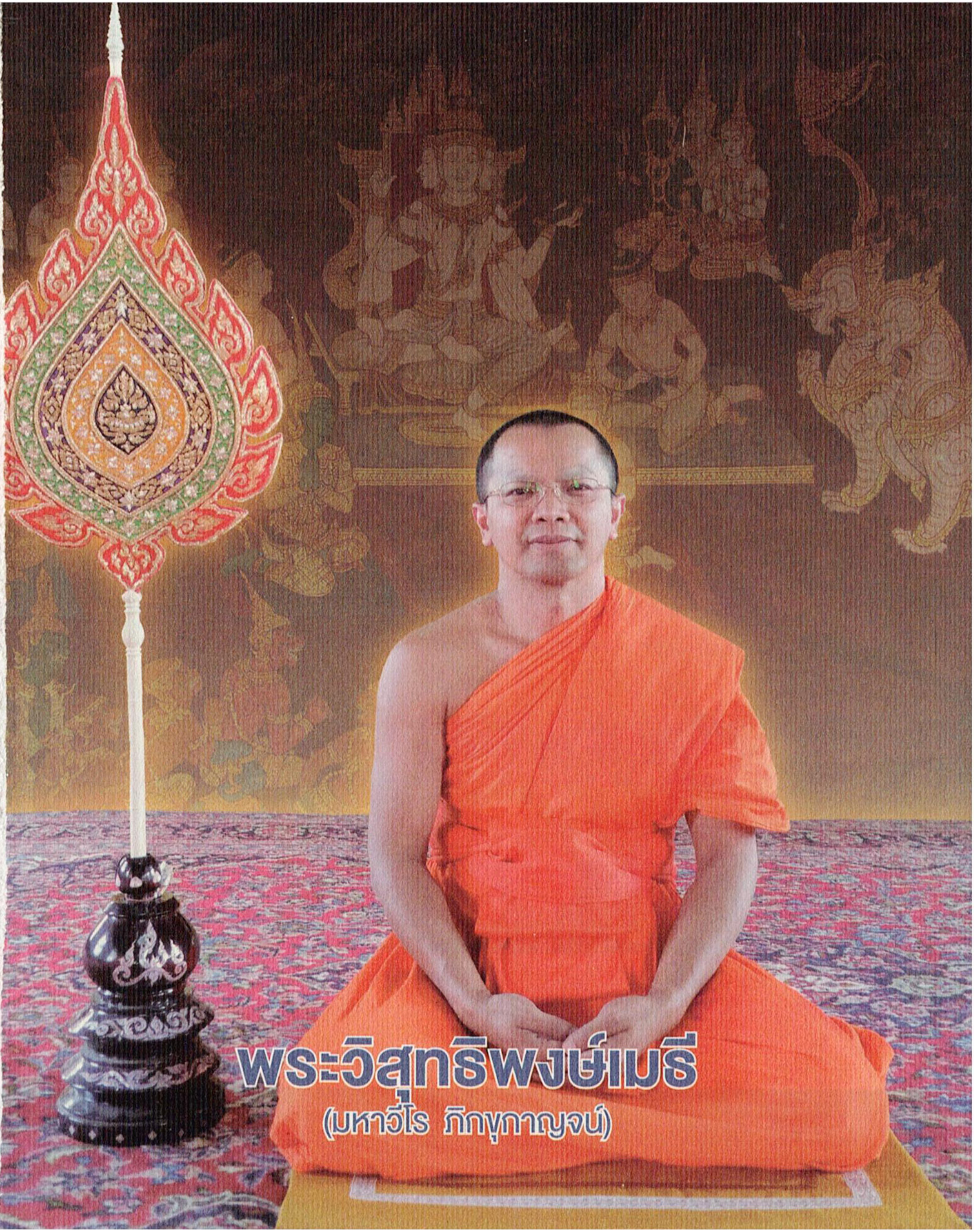
พระครูศรีกิตติสุนทร

(วีระ มหาวีโร ป.ธ.๙, พธ.บ., M.A.)

เจ้าคณะอำเภอศรีสวัสดิ์ จังหวัดกาญจนบุรี

ผู้ช่วยเจ้าอาวาสพระอารามหลวง วัดไชยชุมพลชนะสงคราม

มหาวีโร ภิกขุกาญจน์



พระวิสุทธิพงษ์เมธี

(มหาวีโร ภิกขุกาญจน์)

พระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าโสมสวลี
ประกาศรางวัลเกียรติคุณคนของแผ่นดิน
คนดีศรี
ประจำปีพุทธศักราช
วันเสาร์ ที่ ๔ ตุลาคม ๒๕๕๗ ณ หอประชุม
โครงการเฉลิมพระเกียรติองค์ราชัน "รัฐ ราษฎร์ ร่วมใจภักดิ์"

อาหารใจยามเช้า
เล่ม ๓

ขอมอบให้แด่

จาก

อาหารใจยามเช้า เล่ม ๓
มหาวีโร ภิกขุกาญจน์

พิมพ์ครั้งที่ ๑ กันยายน ๒๕๕๖ : ๕,๐๐๐ เล่ม

ISBN : 978-616-300-066-9

ที่ปรึกษา

พระราชวิสุทธิเมธี • พระโสภณกาญจนาภรณ์

พระศรีพุทธิวิเทศ • พระครูศรีกาญจนวิสุทธิ์

พระครูปริยัติชัยกาญจน์ • พระครูกาญจนสุตาภรณ์

บรรณาธิการบริหาร : พระครูศรีกิตติสุนทร (วีระ มหาวีโร ป.ธ.๗, พธ.บ. M.A.)

กองบรรณาธิการ

พระมหาบุญรอด มหาวีโร • ดร.พระมหาศิริ สิริธโร

พระมหาวีรพล วีรญาโณ • พระมหาเดชา ปุญญเตโช

พระมหาบุญเรือง สิริปญฺโญ • พระครูวรวงศ์

อ.อัจฉรา หล่อตระกูลี • ผศ.วันทนา เนาว์วัน

ผศ.ดร.ตวงสิริ สยมภาคี • อ.วาสิตา เกิดผล ประสพศักดิ์

คุณธันวดี สุกไสวี • อ.ลำยวน นิธิกุลี • อ.ลำยวน นิธิกุล

ออกแบบปก : จัดรูปเล่ม

อ.วาสิตา เกิดผล ประสพศักดิ์ • นายกิตติวัตร มาน้อย

วาดภาพประกอบ : มหาวีโร ภิกขุกาญจน์

คณะบุคคลควอลิตี้ปริ้นท์
QualityPrint
1102 ถนนเจริญกรุง แขวงบางรัก เขตบางรัก กรุงเทพมหานคร 10500
สายด่วน 080 080 2113 E-mail : qpprint@windowslive.com

อนุโมทนา

ท่านพระครูศรีกิตติสุนทร (พระมหาวีระ) เจ้าคณะอำเภอศรีสวัสดิ์ ได้มีความอุตสาหะเขียนหนังสือธรรมะ อาหารใจยามเช้า ออกมาเป็นเล่มที่ ๓ นับว่าเป็นสิ่งที่น่าอนุโมทนากับท่านเป็นอย่างยิ่ง

ท่านได้ใช้ความวิริยะและความตั้งใจในการทำอาหารใจ หรือธรรมะเพื่อให้ญาติโยมได้อ่านเป็นประจำทุกวันโดยผ่านเฟซบุ๊ค หากใครไม่มีเฟซบุ๊คก็ยังมีโอกาสได้อ่านที่จัดพิมพ์เป็นรูปเล่มนี้ ซึ่งถือว่ามีสารประโยชน์ ธรรมะหากใครได้ศึกษาและตั้งใจปฏิบัติอย่างจริงจัง ก็จะเกิดประโยชน์แก่ผู้นั้นอย่างแน่นอน

ขออนุโมทนากับท่านพระครูศรีกิตติสุนทร และญาติโยมที่ได้ร่วมเป็นเจ้าภาพพิมพ์หนังสือเล่มนี้ ขอให้ทุกท่านจงมีความสุขตลอดไปเทอญ.

(พระราชวิสุทธิเมธี)

รองเจ้าคณะจังหวัดกาญจนบุรี

เจ้าอาวาสวัดไชยชุมพลชนะสงคราม (วัดใต้) จ.กาญจนบุรี

อ่านหน้านี้...ก่อนนะ..

หนังสือ ***"อาหารใจยามเช้า"*** เล่มนี้เป็นเล่มที่ ๓ ซึ่งได้รวบรวมธรรมะที่อาตมาได้เขียนและโพสต์ออกอากาศทางเฟซบุ๊ค (Facebook) ต่อจากเล่ม ๑ และเล่ม ๒ รายการ *"อาหารใจยามเช้า"* ได้ออกอากาศทางเพซบุ๊คเกือบทุกวัน (เว้น ๒ วัน) ครบรอบ ๑ ปี เมื่อวันที่ ๑ สิงหาคม ๒๕๕๖ และจะนำเสนอธรรมะอาหารใจยามเช้าผ่าน social network นี้ไปเรื่อยๆ เท่าที่กำลังและความสามารถจะทำได้

อาหารใจยามเช้า เป็นรายการธรรมะเบาๆ สั้นๆ ซึ่งเขียนจากชีวิตจริงที่ทุกคนก็ประสบพบเจอ เรื่องในตัวบ้าง ใกล้ตัวบ้าง สังคมทั่วไปบ้าง เพื่อเป็นการสะกิดใจ หรือย้ำเตือนให้เห็นว่าสิ่งทั้งหมดทั้งที่เป็นรูปธรรมและนามธรรมล้วนเป็นสัจธรรม เป็นไปตามกฎธรรมชาติ หรือกฎของไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง (ไม่เที่ยง) ทุกขัง (เป็นทุกข์) อนัตตา (ไม่มีตัวตนถาวร) หากยึดมั่น

ถือมั่นก็จะต้องเสียใจ หรือเป็นทุกข์ หากปล่อยวาง หรือทำใจได้ ก็เป็นสุข ไม่ต้องคิดมาก ควรศึกษาตามหลักของอริยสัจ เพื่อหาทางออกด้วยการหาต้นตอของความทุกข์นั้นให้เจอ เมื่อพบทางออกหรือทางพ้นทุกข์ ก็สามารถอยู่ในโลกนี้ได้อย่างมีความสุข

คนที่มีความทุกข์ เป็นเพราะไม่เข้าใจทุกข์ ไม่รู้ว่าอะไรคือความทุกข์ ไม่เคยสนใจที่มาของความทุกข์ จึงทำให้แก้ความทุกข์ที่มีนั้นไม่ได้ แก้ไม่ถูกจุด การศึกษาธรรมะให้เข้าใจเพื่อจะได้นำธรรมะนี่แหละเป็นเครื่องมือในการแก้ความทุกข์ ธรรมะจึงเปรียบเสมือนอาหารใจที่กินบ่อยๆ จะทำให้ใจเข้มแข่ง มีความเข้าใจสัจธรรมมากขึ้น

อาตมาจึงหยิบเอาสิ่งเหล่านั้นมาขยายความหรือวิสัชนาให้ผู้สนใจได้อ่านและทำความเข้าใจ

สำหรับเล่ม ๓ นี้ ได้รวบรวมเนื้อหาเกี่ยวกับการอธิบายพุทธศาสนสุภาษิต หรือคำพระบาลีที่กล่าวสอนในพระพุทธศาสนา เน้นคำที่เป็นพุทธพจน์ หรือที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ และมีคำพระบาลีที่เกจิอาจารย์บางท่านได้กล่าวไว้ เพื่อจะให้ผู้อ่านมีความเข้าใจ และมีความมั่นใจในคำสอนของพระพุทธศาสนามากขึ้น การนำเอาพุทธศาสนาสุภาษิตมาอธิบายนั้น เนื้อหาจะเน้นไปตามหัวข้อพระบาลีที่กล่าวไว้ บางครั้งไม่ต่อเนื่องกับความเดิม หรือบางครั้งมีเนื้อหาซ้ำ หรือใกล้เคียงกับหัวข้ออื่นๆ บ้าง ก็ให้ถือว่าเป็นเรื่องธรรมดา และถือว่าเป็นการดีที่ได้ศึกษาซ้ำไปซ้ำมาจนเกิดความเข้าใจ

หนังสือเล่มนี้ เกิดประโยชน์ คือ "บุญ" เป็นจำนวนมาก นั่นคือ ผู้อ่าน นอกจากจะได้ความรู้แล้วยังได้บุญในส่วน **"ธัมมัสสวนมัย คือบุญที่ได้จากการฟังธรรม หรือเรียนธรรมะ"** ผู้โพสต์จะได้บุญในส่วน **"ธัมมเทสนามัย คือบุญที่ได้จากแสดงธรรม หรือให้ธรรมะ"** และผู้ที่ให้การสนับสนุนเป็นเจ้าภาพในการพิมพ์เพื่อเผยแผ่ธรรมะนี้ จะได้บุญในส่วน **"ทานมัย คือบุญที่ได้จากการให้ทาน หรือธรรมทาน"**

ขออนุโมทนาบุญ และขอบคุณกับญาติโยมที่ร่วมเป็นเจ้าภาพหนังสือเล่มนี้ และมีส่วนกับหนังสือเล่มนี้ทุกท่าน ขอให้ท่านมีสติปัญญาสามารถฟันฝ่าอุปสรรค และอุปสวกิเลสต่างๆ เข้าถึงธรรมของพระพุทธเจ้า มีความสุขสวัสดีด้วยกันทุกท่านเทอญ.

มหาวีโร ภิกขุกาญจน์

สารบัญ

ตนแลเป็นที่พึ่งของตน ๑
จงเตือนตนเองอยู่เสมอ ๓
รักตัวเองให้ถูกต้อง ๕
ชนะผู้อื่นด้วยความดี ๗
ชนะใจตนเอง คือชนะกิเลส ๙
ชัยชนะที่ยิ่งใหญ่ ๑๒
ความโกรธ สร้างหายนะ ๑๕
ความโกรธ คือโรคร้าย ๑๗
เมตตา สร้างโลกสวย ๑๙
ใคร่ครวญก่อนทำ ๒๑
บัณฑิตที่สมบูรณ์ ๒๓
ความริษยา..เผาใจ ๒๕
ฝึกมองข้อเสียตัวเอง ๒๘
ฝึกตน..คือฝึกใจ ๓๐
ที่พึ่งของเรา ๓๒
อย่าหวั่นไหวเพราะคำนินทา ๓๕
พูดจริง..คือคนจริง ๓๘
คำพูดจริง.. มีประโยชน์ตลอดกาล ๔๐
..มีเหตุผล..สบายใจ ๔๒
ความตาย...เป็นสัจธรรม ๔๕
..ประโยชน์ที่ควรมี.. .... ๔๗

..เริ่มต้นดี..ก็ดีทุกอย่าง.. ....๔๙
ความเพียร..สร้างความสำเร็จ..๕๐
คนเกียจคร้าน คือ โมฆะบุรุษ ๕๒
ความรักกว่าจะเกิดขึ้น.. ....๕๔
จิตคิด มีความสุข.. ....๕๖
ฝึกจิต..เป็นความดี ๕๘
จิตฝึกยาก..แต่ก็ต้องฝึก ๖๐
ปัญญา คือ แสงสว่างที่ดีที่สุด ๖๒
สร้างสุจริต..คือ สร้างความสุข ๖๔
ฝึกจิต..ให้นิ่ง ๖๖
คนโง่ รู้ว่าโง่พอฉลาดได้ ๖๘
ลักษณะคนดี คนชั่ว ๗๐
สิ่งที่มีสาระประโยชน์ควรทำ ๗๒
อย่าดูถูกคนอื่น ๗๔
ดี-ชั่ว อยู่ที่การกระทำ ๗๕
อย่ามองคนเพียงแค่ภายนอก ๗๗
หน้าตา-หน้าที่ ๗๙
ทำหน้าที่ให้สมบูรณ์ ๘๑

ความรัก คือ ความทุกข์ ๘๓
ความรักเป็นอนิจจัง ๘๕
รักกันไว้เถิด ๘๗
ตักเตือน..คือการชี้ขุมทรัพย์....................................๘๙
อ่อนน้อมถ่อมตนดีที่สุด ๙๑
เห็นธรรม..คือ เห็นพระพุทธเจ้า....................................๙๒
เห็นทุกข์..คือเห็นธรรมะ ๙๔
รู้ทัน..การเกิด - ดับ ๙๖
มีความแก่ ความตายเป็นเพื่อน ๙๘
ทุกคนมีความตายเป็นธรรมดา....................................๑๐๐
ความแก่ ความเจ็บความตายกำลังรออยู่....................................๑๐๒
ชีวิตมีความตายเป็นที่สุด ๑๐๔
ทรัพย์ภายนอกทรัพย์ภายใน ๑๐๖
กาลเวลา ๑๐๘
ทุกอย่าง..เป็นอนัตตา ๑๐๙
รู้จักความทุกข์..คือผู้ชนะ ๑๑๑
ปล่อยวาง..สบายใจ ๑๑๓
ขันธ์คือตัวทุกข์ ๑๑๔

กำหนดรู้ทุกข์ ๑๑๖
ทุกคนมีความป่วยไข้เป็นธรรมดา ๑๑๘
ตัณหา..คือความทุกข์ ๑๒๐
ทุกข์เพราะปรุงแต่ง ๑๒๒
ความอยากมี อยากเป็น ๑๒๔
ความไม่อยากมี ไม่อยากเป็น ๑๒๖

รายนามผู้บริจาคสร้างหนังสือ ๑๒๙
เกี่ยวกับผู้เขียน ๑๔๒

ตนแลเป็นที่พึ่งของตน

พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า **“อตฺตา หิ อตฺตโน นาโถ แปลว่า ตนแลเป็นที่พึ่งของตน”** เป็นพุทธภาษิตที่สอนให้ทุกคนควรยึดตนเราเองเป็นที่พึ่งมากกว่าหวังพึ่งแต่คนอื่น หรือคอยความหวังจากคนอื่น คำว่า “ตน” คือตัวเรา ไม่ใช่ตัวเขาหรือตัวใคร ตัวเราคือคนที่สามารถจะทำอะไรก็ได้ตามที่เราต้องการ สั่งได้ บังคับได้ ขอร้องได้ ขอเพียงให้ทำในสิ่งที่ถูกต้องเท่านั้น

ความดี อยากได้ก็ต้องทำเอง อยากมีเงิน ก็ต้องทำเอง อยากเจริญรุ่งเรือง ก็ต้องขวนขวายด้วยตนเอง คนเราเกิดมามีแม่และพ่อคอยดูแล ทำอะไรให้หลายอย่าง แต่ก็ไม่ใช่ทุกอย่าง ดังนั้น อะไรที่ทำเองได้ ต้องพึ่งตนเองเป็นหลักดังพุทธภาษิตยอดฮิตที่กล่าวมาแล้วข้างต้น

ชีวิตเราที่เกิดมาเป็นอย่างนี้ ก็เป็นเพราะกรรมที่เราเคยทำไว้เองในชาติก่อน เพียงแต่อาศัยท้องของแม่ และอาศัยแม่และพ่อเป็นอยู่ระยะหนึ่งเท่านั้น

นอกจากนั้นจะเป็นการงาน หรือบุญกุศลเราก็ต้องทำเอง หรือพึ่งตนเอง ใครจะเป็นที่พึ่งของเราไม่ได้ ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า **“โก หิ นาโถ ปโร สิยา แปลว่า คนอื่นจะมีใครเล่าเป็นที่พึ่งที่แท้จริงได้”** คนอื่นๆ ที่ไม่ใช่ตัวเรา จะเป็นแม่พ่อ พี่น้อง สามีภรรยา ลูกหลาน ซึ่งเป็นคนใกล้ชิดที่สุด ก็พึ่งทุกอย่างไม่ได้ หรือยึดเป็นที่พึ่งไม่ได้ หากยึดเป็นที่หวังสุดท้ายจะกลายเป็นคนสิ้นหวัง

ดังนั้น ถ้าต้องการให้ได้ดั่งใจ หรือสมความปรารถนา หรือสบายใจที่สุด ควรทำเอง และยึดตนเองเป็นที่พึ่งดีที่สุด

จงเตือนตนเองอยู่เสมอ

หลายครั้งเราทำอะไรตามใจตัวเอง แต่นั่นก็เป็นสิทธิ์ของเรา เพราะเป็นตัวของเรา ใครก็บังคับเราไม่ได้ หากเราไม่ตัดสินใจด้วยตนเอง สิ่งสำคัญอยู่ที่ว่า สิ่งที่เราคิดและทำนั้นถูกต้องหรือไม่ เป็นบาปหรือเป็นบุญอย่างไร อยู่ภายใต้อำนาจของความโลภ ความโกรธ ความหลงหรือเปล่า ถูกหรือผิดเราเคยกำหนดรู้หรือไม่

ข้อเสียของคนนั้น มักคิดเข้าข้างตนเอง ผิดก็มักจะบอกว่าถูก หรือผิดก็ไม่ยอมรับว่าผิด เถียงข้างๆ คูๆ เข้าข้างตัวเองจนทำให้นิสัยเสีย พระพุทธเจ้าจึงทรงตรัสให้ตัวเรานั้นหมั่นเตือนตนเองอยู่เสมอ ดังพุทธภาษิตที่ว่า **"อตฺตนา โจทยตฺตานํ แปลว่า จงเตือนตนด้วยตนเอง"** หรือพุทธภาษิตอีกบทหนึ่งว่า **"ปฏิมํเสตมตฺตนา แปลว่า จงพิจารณาตนด้วยตนเอง"**

การเตือนก็คือการพิจารณาการกระทำต่างๆ ว่าถูกหรือผิด โดยฝึก

กำหนดรู้ให้ได้ทั้งก่อนทำ กำลังทำ และผลของการกระทำ ถ้าก่อนทำได้พิจารณาดูแล้วว่าเป็นสิ่งที่ดีมีประโยชน์ทั้งกับตนเองและผู้อื่น ก็ลงมือทำหรือพูดได้ จะเกิดผลออกมาดีมีประโยชน์

ดังนั้น การเตือนตนเองก็คือการใช้สติคอยเตือนตัวเองอยู่เสมอ เช่น “สิ่งนี้ไม่ดี อย่าทำ ทำแล้วผู้อื่นเดือดร้อน ตัวเราเองก็เดือดร้อน หรือสิ่งที่ทำนี้ดีแล้ว ควรทำอีกและทำตลอดไป”

ไม่มีสิ่งใดจะประเสริฐเท่ากับการเตือนตัวเอง ดีกว่าคอยเตือนแต่คนอื่นแต่ตัวเองไม่ทำ.

รักตัวเองให้ถูกต้อง

โดยธรรมชาติแล้ว มนุษย์ทุกคนรักตัวเองยิ่งกว่าคนอื่นและสิ่งอื่นใดทั้งสิ้น สังเกตได้จากการทำอะไรก็มักจะทำให้ตัวเองก่อน ดังพุทธภาษิตที่ว่า **"นตฺถิ อตฺตสมํ เปมํ แปลว่า ความรักเสมอด้วยตนไม่มี"** ด้วยเหตุนี้ มนุษย์จึงพยายามทำทุกวิถีทางที่จะแสวงหาความสุข ให้กับตนเอง พยายามหนีความทุกข์ หนีความลำบาก อย่างสุดความสามารถ จนบางครั้งการทำเพื่อตนเองนี้ ทำให้เป็นคนเห็นแก่ตัว เอาเปรียบคนอื่น เห็นคนอื่นลำบากส่วนตัวเองสบายแล้วพอใจ และเกิดความผิดพลาดในการบริหารชีวิต เช่น ต้องการความสบายจนขี้เกียจ ไม่เรียนหนังสือ ไม่ทำงาน, ทำแบบรู้เท่าไม่ถึงการณ์ เช่น รักใคร หรือปรารถนาสิ่งใดก็ทุ่มเทเพื่อให้ตัวเองสมหวัง จนไม่เผื่อความผิดหวัง, ทำแบบขาดสติ (เห็นผิดเป็นถูก) เช่น ติดการพนัน ติดยาเสพติด คบเพื่อนชั่ว

เมื่อทุกคนรักตัวเอง รักคนของตนเองอยู่แล้ว การทำเพื่อตนเองนั้น ต้องทำอย่างถูกต้อง และทำโดยชอบธรรม คือ

- เลือกทำหน้าที่ที่ถูกต้อง สุจริตให้กับตนเอง
- รู้จักประมาณของกำลัง และความต้องการของตน อย่าให้ถึงขั้นเป็นคนเห็นแก่ตัว
- ครองตนอย่างมีสติ รู้เท่าทันสิ่งใดควรและไม่ควร
- คำนึงถึงผู้อื่นที่เกี่ยวข้องอยู่เสมอ เช่น พ่อแม่ ครอบครัว และคนใกล้ชิด
- ไม่ควรทำสิ่งใดก็ตามที่ทำให้คนอื่นเดือดร้อน

สัตว์โลกทุกอย่าง อยากได้ความสุขเกลียดความทุกข์เหมือนกัน โดยเฉพาะมนุษย์เป็นสัตว์ประเสริฐ ได้เปรียบกว่าสัตว์ใดๆ ในโลกนี้ เมื่อเลือกที่จะแสวงหาความสุขควรเลือกความสุขที่ยั่งยืน นั่นคือ ความสุขที่ไม่เบียดเบียนใคร

ชนะผู้อื่นด้วยความดี

สังคมที่เราอยู่มีคนหลายรูปแบบทั้งคนดีและคนไม่ดีปะปนกันไป ดูออกบ้างไม่ออกบ้าง การจะเลือกคนดีเพื่อคบเป็นเพื่อนย่อมเป็นไปได้ยากเพียงแค่มองผิวเผิน สังคมบังคับให้เราต้องเกี่ยวข้องทั้งคนดีและคนไม่ดี อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เช่น ต้องทำงานด้วยกัน เรียนหนังสือด้วย หรือมีกิจกรรมร่วมกัน ดังนั้น เมื่อเราได้ใกล้ชิด หรือสัมผัสกับคนหลากหลายรูปแบบนี้ จึงทำให้เกิดทัศนคติหรือความรู้สึกต่างๆ ในทางบวกบ้าง (สัมมาทิฐิ) ลบบ้าง (มิจฉาทิฐิ) ซึ่งความรู้สึกนี้มีอิทธิพลต่อชีวิตประจำวันมาก เช่น หากทะเลาะกัน ก็ไม่มีความสุขทั้งวัน คิดมาก ก็ไม่มีสมาธิทำงาน

สาเหตุหนึ่งมาจากการดูคนไม่ออก หรือไม่รู้นิสัยกัน โดยเฉพาะคนที่เราต้องเกี่ยวข้องด้วย บางครั้งก็ไม่รู้นิสัยที่แท้จริง หลักการดูนิสัยคนหรือศึกษานิสัยคนว่าดีหรือชั่วนั้น ให้สังเกตที่การกระทำหรือพฤติกรรมทางกาย

วาจา และใจ (คุณสมบัติภายใน) อย่าดูเพียงแค่ภายนอกแล้วตัดสินว่าเขาดีหรือไม่ดี เช่น ดูการแต่งตัว เครื่องประดับ หน้าตา หรือจากการบอกเล่าของคนอื่น ซึ่งหลักการดูนิสัยคนนี้ สามารถนำไปใช้ได้ทั้งในการ คบคนเป็นเพื่อนจนถึงคบคนเพื่อเลือกคู่ครอง

สิ่งสำคัญที่สุดคือ เราต้องควบคุมความประพฤติทางกาย วาจา และใจของเราให้เป็น เช่น เมื่อเราเจอ พฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งที่ไม่ดี อาจสร้างความไม่สบายใจได้ สามารถสู้ได้ด้วยการหลีกเลี่ยง ๒ อย่าง ข้อ ๑. ห่างกาย ถ้าหลบหลีกคนพาล ไม่คบหรืออยู่ห่างได้ เป็นการดี แต่หากจำเป็นต้องอยู่ใกล้กัน ทำงานด้วยกัน หรือหนีไปไหนไม่พ้น ก็ใช้ข้อ ๒. ห่างใจไม่ใส่ใจ เขาจะทำอะไรเป็นเรื่องของเขา ไม่เก็บมา ใส่ใจ เรียกว่า ปล่อยวาง ต้องคิดเสมอว่า เราห้ามหรือแก้นิสัยคนอื่นไม่ได้ แต่เราสามารถฝึกใจเราให้รู้จักแยกแยะได้ เอาความดีสู้กับความไม่ได้ให้ได้ ดังพุทธภาษิตที่ว่า **“อสาธํ สาธุนา ชิเน แปลว่า พึงชนะความไม่ดี ด้วยความดีของเรา”**

ชนะใจตนเอง คือชนะกิเลส

หากพูดถึงการต่อสู้ ต้องกล่าวว่าชีวิตเรานี่แหละคือนักต่อสู้ และการต่อสู้ย่อมมีผลแพ้ชนะเป็นเรื่องธรรมดา แพ้และชนะมันเป็นเพียงแค่ผลของการต่อสู้ ไม่ใช่บทสรุปของชีวิต จนทำให้ชีวิตต้องท้อแท้และสิ้นหวัง ชีวิตคือการต่อสู้ บางคนต่อสู้ในเกมส์กีฬา บางคนต่อสู้ในธุรกิจ บางคนต่อสู้กับการทำงาน เมื่อแพ้ก็มีโอกาสแก้ตัวใหม่ เมื่อล้มเขาก็เปิดโอกาสให้ลุกขึ้นมาใหม่ได้ คู่ต่อสู้ของชีวิตที่แท้จริง ไม่ใช่เกมกีฬา ไม่ใช่ธุรกิจ ไม่ใช่คนอื่น แต่คือใจของตนเอง ซึ่งเป็นคู่ต่อสู้ที่น่ากลัวที่สุด หากเราชนะคู่ต่อสู้คือใจของตนเองได้ เราก็ชนะอย่างอื่นได้เช่นกัน

พระพุทธเจ้าทรงถือว่าการชนะตัวเองนี้ยิ่งใหญ่กว่าการเอาชนะผู้อื่น เป็นการชนะที่ยิ่งใหญ่ที่สุด ดังพุทธภาษิตที่ว่า **“อตฺตา หเว ชิตํ เสยฺโย แปลว่า ชนะตนนั่นแหละ ประเสริฐที่สุด”**

อย่ามองว่าทำไมต้องชนะตัวเอง แล้วตัวเราเองเป็นคู่ต่อสู้ได้อย่างไร การที่เราเกิดความอยากได้ สิ่งนั้น สิ่งนี้เกินความพอดีหรือเกินความจำเป็น จนทำให้เกิดความโลภ เป็นทุกข์ เพราะเราตามใจตัวเอง ไม่เคยฝืนไม่เคยห้าม ไม่เคยคิดสู้ จึงพ่ายแพ้ คือแพ้ใจตัวเอง, หลายครั้งเราหงุดหงิด ใครทำให้ไม่พอใจเกิดความโกรธ คุมอารมณ์ไม่ได้ คุมใจไม่อยู่ พ่ายแพ้ใจตัวเอง, บางคนขี้เกียจ ไม่เรียนหนังสือ ไม่ขยันทำงาน ติดยาเสพติด ติดการพนัน บังคับใจไม่ได้ หักห้ามใจไม่อยู่ พ่ายแพ้ใจตัวเอง อีกหลายๆ อย่างที่ทำให้เราไม่ประสบความสำเร็จ มีความทุกข์ นั่นคือความพ่ายแพ้ตัวเองทั้งสิ้น

จริงๆ แล้ว ตัวเราเองไม่ใช่ศัตรูที่แท้จริง แต่ศัตรูที่แท้จริงคือกิเลส ได้แก่ ความโลภ ความโกรธ และ ความหลงที่เข้ามาสิงอยู่ในจิตใจของเรา จนใจเราไม่มีอิสรภาพ ดังนั้น การต่อสู้กับตัวเองคือการต่อสู้กับกิเลสที่สิ่งในใจของเรา จึงดู เหมือนว่า ใจเรานี่แหละคือคู่ต่อสู้ แต่จริงๆ แล้วมันคือกิเลส

กิเลสถือว่าเป็นศัตรูที่ร้ายกาจมาก ตายยาก ติดตามล้างผลาญเราแบบข้ามภพข้ามชาติกันเลย พระพุทธเจ้าผู้เป็นศาสดาของเรา ได้ทรงประทานอาวุธที่สำคัญไว้ปราบกิเลส ๓ อย่าง เรียกว่าไตรสิกขา คือ ศีล (ฝึกปฏิบัติตามหลักของศีล ๕ ให้ได้ ไม่ทำผิดตามที่ใจสั่ง) สมาธิ (ฝึกบังคับใจให้สงบไม่ให้ฟุ้งซ่านตาม กิเลส) ปัญญา (เกิดความฉลาดรอบรู้และเห็นแจ้งตามความเป็นจริงว่าทุกอย่างเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป จนไม่เกิดความโลภ โกรธ หลง)

อาวุธ ๓ อย่างนี่แหละ ที่จะต่อสู้กับใจเราที่มีกิเลสเป็นแม่ทัพใหญ่คุมอยู่ ถ้าเอาชนะไม่ได้ก็แพ้ ถ้าแพ้จะต้องอยู่ในอำนาจของกิเลสซึ่งคอยสร้างปัญหาและความทุกข์ให้เราอยู่ร่ำไป มนุษย์เป็นสัตว์ ประเสริฐที่สามารถสู้ได้ ก็ต้องสู้กันหน่อย ดีกว่าไม่คิดสู้เลย.

ชัยชนะที่ยิ่งใหญ่

การต่อสู้กับใจตนเองที่มีกิเลสยึดครองนั่นเป็นสิ่งที่ถูกต้อง เป็นสิ่งที่ควรอย่างยิ่ง เพราะหากปล่อยทิ้ง ไว้โดยไม่ทำอะไร กิเลสมีแต่จะขยายพันธ์เป็นปมใหญ่โตไปเรื่อยๆ คอยก่อชนวนปัญหาให้กับตัวเราอย่างไม่รู้จบสิ้น

ดังนั้น หากเรามองเห็นว่ากิเลสคือตัวปัญหาสำหรับชีวิต จึงควรขจัดออกไปจากใจเสียให้ได้ โดยใช้กระบวนการการต่อสู้ คือการฝึกปฏิบัติธรรมตามหลักของไตรสิกขา หรือการศึกษาตามลำดับ จากการ รักษาศีลให้มั่นคง สมาธิ คือการเจริญสมถะกรรมฐาน และปัญญา คือการเจริญวิปัสสนา ผลของการฝึกตามหลักไตรสิกขา คือการบังคับใจไม่ให้ไหลไปตามกระแสของกิเลส ข่มใจกับภาวะที่เกิดความอยากต่างๆ หากบังคับใจหรือข่มใจให้อยู่ในอำนาจได้ ก็คือชัยชนะในเบื้องต้น จากนั้น หมั่นเพียรพยายามต่อสู้ต่อไปจนกว่า จะได้ชนะ อย่างเด็ดขาด คือการบรรลุธรรม

การปฏิบัติธรรมตามหลักไตรสิกขานี้ ย่อมได้รับชัยชนะอย่างแน่นอน ชัยชนะที่ดีที่สุด คือชัยชนะเด็ดขาดที่ไม่หวนกลับมาแพ้อีก เป็นชัยชนะที่ยิ่งใหญ่ ดังพุทธภาษิตที่ว่า **"ตํ โข ชิตํ สาธุ ชิตํ ยํ ชิตํ นาวชิยฺยติ แปลว่า ชัยชนะใด ที่ชนะแล้ว ไม่กลับแพ้ ชัยชนะนั่นดีที่สุด"**

แต่การปฏิบัติธรรมก็ใช่ว่าจะบรรลุได้ในครั้งเดียว ต้องปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ การเอาชนะกิเลสไม่ใช่เรื่องง่าย หากยังไม่บรรลุธรรม แต่อยู่ระดับเข้าถึงธรรม หรือมีธรรมะที่เพียรปฏิบัติสม่ำเสมอ ถือว่าชนะเหมือนกัน แต่ยังมีโอกาสกลับแพ้ได้ จึงไม่ควรประมาท ต้องสู้ไปเรื่อยๆ แพ้แล้วก็สู้อีก หากทำได้อย่างนี้ บัณฑิตย่อมสรรเสริญ

เพื่อให้มีกำลังในการต่อสู้ยิ่งขึ้น ต้องเพิ่มพลังของพระพุทธเจ้า นั่นคือ "พละ ๕"

๑. ศรัทธาพละ พลังคือความเชื่อในหลักการปฏิบัติ

๒. วิริยะพละ พลังในการทำความเพียรเพื่อขจัดความเกียจคร้าน

๓. สติพละ พลังในการใช้สติกำหนดระลึกตัวอยู่เสมอว่ากำลังทำอะไร

๔. สมาธิพละ พลังในการฝึกใจให้นิ่ง มั่นคง สงบ ไม่ฟุ้งซ่าน

๕. ปัญญาพละ พลังในการศึกษาให้เกิดความรอบรู้ ไม่หลงงมงาย

หากมีพละ ๕ เป็นอุปกรณ์เสริมอย่างนี้ จะทำให้กิเลสเกิดความกลัวหดหาย และหนีไปในที่สุด เพราะพละ ๕ อย่างนี้ จะทำให้เป็นคนมีความมั่นใจมากขึ้น มีความมุ่งมั่นอยู่ตลอดเวลา มีจิตใจที่เด็ดเดียว ไม่

ประมาท ไม่เกียจคร้าน มีความมุ่งมั่นเพื่อที่จะฝึกตนเองให้เกิดพลัง ทั้งพลังในขณะที่กำลังฝึก และพลังในขณะที่นำไปใช้

ดังนั้น พระพุทธเจ้า ทรงสอนให้หมั่นฝึกตนตามหลักของพละ ๕ ประการอยู่เสมอ ดังพุทธภาษิตที่ว่า **"อตฺตานํ ทมยนฺติ สุพฺพตา แปลว่า ผู้ประพฤติดี ย่อมฝึกตนอยู่เป็นนิจ"**

ความโกรธ..สร้างหายนะ

คนที่ถูกความโกรธครอบงำ หรือคนที่กำลังโกรธ บางอย่างไม่เคยทำก็ทำได้ ไม่เคยพูดหยาบคาย ก็พูดได้ ดังพุทธภาษิตที่ว่า **"ยํ กุทฺโธ อุปโรเธติ สุกรํ วิย ทุกฺกรํ แปลว่า ผู้โกรธจะผลาญสิ่งใด สิ่งนั้นทำยากก็เหมือนทำง่าย"**

ความโกรธ คือความมีอารมณ์ขัดเคือง ไม่พอใจ หงุดหงิด ซึ่งมีลักษณะต่างๆ ที่ปรากฏให้เห็นกับคนโกรธ เช่น หน้าเข้มขึง คิ้วขมวด มือสั่นเหงื่อออก อาการไม่หยุดนิ่ง พูดจาหยาบคาย โวยวาย ทำร้ายผู้อื่น ซึ่งลักษณะและอาการต่างๆ เหล่านี้ ขึ้นอยู่กับว่าโกรธมาก โกรธน้อย ความโกรธนั้น เกิดขึ้นเพราะมีเหตุมากระทบจิตใจจนระเบิดออกมาเป็นอาการต่างๆ ซึ่งถือว่าเป็นกิเลสที่อันตรายและน่ากลัวมาก สามารถทำลายได้ทุก

อย่างแม้แต่ผู้มีพระคุณ หากเกิดขึ้นกับผู้ใด จะทำลายความเป็นตัวของตัวเอง ทำลายความรู้สึกดีๆ ในจิตใจให้หมดไป และยังเกิดผลเสียภายนอกอีกมากมาย เช่น ทำลายความเชื่อถือ ทำลายมิตรภาพทางสังคม รวมแล้วไม่ดีทั้งนั้น

ดังนั้น ความโกรธ จึงเป็นความหายนะของจิตใจมนุษย์ ที่ทำลายทั้งตัวเองและคนอื่นได้ ดังพุทธภาษิตที่ว่า **"อนตฺถชนโน โกโธ แปลว่า ความโกรธก่อความพินาศ"**

เพื่อระงับความโกรธที่อาจเกิดขึ้นได้ ท่านให้ฝึกสติหรือกำหนดสติอยู่เสมอ เมื่อมีสิ่งใดมากระทบจิต ทำให้เกิดความไม่พอใจ เกิดอารมณ์โกรธ ให้สติกำหนดรู้แล้วบังคับจิตไม่ให้โกรธ หรือใช้วิธีกำหนดลมหายใจ หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ ใครโกรธมาก็ไม่โกรธตอบ ข่มความโกรธด้วยการไม่โกรธ ดังพุทธภาษิตที่ว่า "อกฺโกเธน ชิเน โกธํ แปลว่า พึงชนะความโกรธด้วยการไม่โกรธ"

การอยู่ในสังคมย่อมมีโอกาสโดนสิ่งต่างๆ มากระทบจิตใจทำให้โกรธได้เสมอ จึงต้องฝึกสติกำหนดรู้ ให้ได้ อย่าเผลอหรือลืมตัว เช่น โกรธโดยไม่รู้ตัว คนเราหากไม่ยอมรับว่าตัวเองว่าเป็นคนมักโกรธ ก็จะไม่คิด แก้ไข หากเรารู้ว่าความโกรธเป็นสิ่งไม่ดี ใช้สติเป็นตัวกำหนดรู้และใช้เมตตาเป็นอาวุธในการฆ่าความโกรธ ให้หมดไปจากจิตใจ แล้วชีวิตจะมีแต่ความสุข ดังพุทธภาษิตที่ว่า **"โกธํ ฆตฺวา สุขํ เสติ แปลว่า บุคคลฆ่าความ โกรธได้ย่อมอยู่เป็นสุข"**

ความโกรธ..คือโรคร้าย

คนที่มีอารมณ์โกรธบ่อยๆ ไม่ได้เป็นเพราะมีคนคอยกวนใจจนให้เกิดความโกรธอย่างเดียว แต่เป็นเพราะไม่รู้จักวิธีป้องกันความโกรธจนทำให้เกิดเป็นนิสัย ใครพูดอะไรผิดนิดก็โกรธ ใครทำอะไร ไม่ถูกใจหน่อยก็โกรธ เห็นอะไรไม่พอใจก็โกรธ หมาเห่าก็โกรธ ลมพัดก็โกรธ ฝนตกก็โกรธ จนบางครั้งกลายเป็นคนโกรธอย่างไม่มีเหตุผล โกรธแม้กระทั่งเรื่องที่ไม่เกี่ยวกับตนเอง เช่น ไม่พอใจตัว ละครที่ดูในทีวี, ไม่พอใจนักฟุตบอลที่ถ่ายทอดสดจากทีวี, ไม่พอใจคนนั่นคนนี้ทั้งๆ ที่ตนเองก็ไม่รู้จัก เป็นต้น ก็โกรธ เรียกว่าเอาเรื่องไร้สาระมาใส่ในใจตนเองอยู่ตลอดเวลาทำให้เป็นทุกข์ หรือเอาเรื่องไม่เป็นเรื่องมาทำ ให้เป็น ทุกข์กับชีวิต ดังนั้น คนที่มีอารมณ์โกรธหรือหงุดหงิดบ่อยๆ จึงเป็นคนไม่มีความสุข มีแต่ทุกข์สุมอยู่ในใจ ตลอดเวลา ดังพุทธภาษิตที่ว่า **“ทุกฺขํ สยติ โกธโน แปลว่า คนมักโกรธ ย่อมอยู่เป็น**

ทุกข์” หรือมีคำประพันธ์ ที่ผู้รู้ได้แต่งไว้ว่า

โกรธเขา เราก็รู้ อยู่ว่าร้อน
จะนั่งนอน เป็นทุกข์ ไม่สุกใส
ยังจะดื้อด้าน โกรธใคร ไปทำไม
ต้องหักใจ ไม่ให้โกรธ โปรดทำดู

ความโกรธ เป็นกิเลสที่ทำลายความสุขในชีวิตมากที่สุด คนที่มีอารมณ์โกรธ จึงเหมือนคนเป็นโรคชนิด หนึ่งที่มีอารมณ์และอาการผิดปกติไปจากเดิม พระพุทธเจ้าจึงทรงตรัสพุทธภาษิตที่เกี่ยวกับความโกรธมากมาย เพื่อเป็นธรรมโอสถ หรือใช้ธรรมะเป็นยาเพื่อรักษาผู้ป่วยคือคนโกรธ ซึ่งผู้เขียนจึงได้นำเสนอหลายครั้งเช่นกัน แต่เพื่อจะย้ำให้ทุกคนรู้ว่าธรรมะเท่านั้นที่จะรักษาความโกรธ หรือช่วยคนโกรธให้หายได้ เพราะ ธรรมะจะสอน ให้เรามองเห็นตัวเองว่าเป็นอย่างไร และรู้จักข่มใจไม่ให้โกรธได้

ดังนั้น ความโกรธ หากไม่รู้จักวิธีกำจัดให้หมดไปจากจิตใจ จะกลายเป็นคนนิสัยเสีย หงุดหงิดง่าย อารมณ์ร้อน เอาแต่ใจตนเอง ซึ่งล้วนแต่เป็นพฤติกรรมที่ไม่ดีทั้งสิ้น ดังพุทธภาษิตที่ว่า **“น หิ สาธุ โกโธ แปลว่า ความโกรธไม่ดีเลย”**

เมตตา..สร้างโลกสวย

ธรรมะที่สำคัญในการเอาชนะความโกรธได้ ก็คือเมตตา ที่ใดมีเมตตา ที่นั่นจะมีความสงบสุข เพราะเมตตาสามารถสร้างโลกให้สุขและสดใสได้เสมอ ดังพุทธภาษิตที่ว่า **“โลโกปตฺถมฺภิกา เมตตา แปลว่า เมตตาเป็นเครื่องค้ำจุนโลก”**

เมตตา แปลว่า ความรักความปรารถนาดี คนที่มีเมตตาอยู่ในจิตใจ จะมีลักษณะยิ้มแย้มแจ่มใส เอื้อเฟื้อ เผื่อแผ่มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น อยากเห็นผู้อื่นมีความสุข ซึ่งคุณสมบัติเหล่านี้ จะตรงกันข้ามกับคนที่มีนิสัย โกรธ สังคมของโลกทุกวันนี้ ที่มีความวุ่นวาย ทะเลาะเบาะแว้งหรือทำร้ายกัน เพราะคนขาดเมตตาหรือขาด ความรักต่อกัน เมตตาจึงเป็นธรรมะสำคัญที่ค้ำจุนโลกหรือรักษาโลกให้มีความสงบ มีความร่มเย็นเป็นสุข ดังพุทธภาษิตที่กล่าวไว้ข้างต้น

เมตตา เป็นคุณธรรมที่อยู่ในใจ นอกจากข่มใจให้เย็นแล้ว ยังมีอานุภาพให้ผลยิ่งใหญ่หาประมาณมิได้ เช่น เราเคยเห็นตึกอาคารโรงเรียน โรงพยาบาล หรืออื่นๆ ที่มีคนบริจาคสร้างไว้ นั่นก็มาจากเมตตาของคนที่แปรสภาพเป็นอาคาร คนที่ช่วยเหลือ คนด้อยโอกาสกว่า เช่น ช่วยผู้ประสบภัย ให้ทุนการศึกษา ช่วยคนยากจน นั่นก็มาจากเมตตาที่แปรสภาพเป็นน้ำใจและสิ่งของ เมตตายังทำอะไรได้อีกมากมาย พวกเราทุกคนที่เกิดขึ้นมา และเติบโตอย่างมีคุณภาพถึงทุกวันนี้ เพราะเมตตาจากพ่อแม่ที่แปรสภาพมาเป็นข้าวน้ำ เสื้อผ้า เงินทอง การศึกษา และอื่นๆ

ดังนั้น เมตตา จึงเป็นคุณธรรมที่ยิ่งใหญ่ ค้ำจุนและค้ำชูโลกได้ดังที่เราเห็น หากคนในโลกนี้ (หรือในสังคมที่เราอยู่) มีเมตตากันทุกคน โลกย่อมมีความสุขอย่างแน่นอน

เราทุกคนควรมาร่วมกันสร้างเมตตาให้เกิดขึ้นในจิตใจตนเองด้วยการทำง่ายๆ ยิ้มให้มากกว่าหน้าบึ้ง หน้างอ... ใจดีให้มากกว่าใจร้าย...พูดดีให้มากกว่าพูดร้าย...เป็นผู้ให้ให้มากกว่าเป็นผู้อยากได้... จริงใจให้มากกว่าหลอกลวง...เท่านี้ก็เป็นคนมี “เมตตา” แล้ว

ใคร่ครวญก่อนทำ

พุทธภาษิตว่า **"นิสมฺม กรณํ เสยฺโย แปลว่า พึงใคร่ครวญก่อนแล้วจึงทำ ประเสริฐกว่า"** ได้สอนเราว่า ก่อนทำสิ่งใดก็ตามต้องพิจารณาก่อนเสมอเพื่อจะได้ถูกต้อง ไม่ผิดพลาด ไม่เสียใจภายหลัง เพราะคำว่า "ใคร่ครวญ" คือการพิจารณา ระมัดระวัง มีสติกำหนดรู้ในสิ่งที่ทำ ชีวิตคนเรานั้นมีการกระทำอยู่ ๓ ทาง คือ ทางกาย (ลงมือทำด้วยส่วนที่เป็นร่างกาย) ทางวาจา (การพูด) และทางใจ (การคิด) จะทำ จะพูด หรือจะคิดทาง ไหนก็ตาม ท่านให้ใคร่ครวญหรือใช้สติกำหนดรู้ว่าจะทำอะไร กำหนดรู้ก่อนทำ ขณะทำ และหลังจากกระทำแล้ว "ก่อนทำ" ไตร่ตรองหาเหตุหาผล พิจารณาข้อดีข้อเสียให้รอบคอบ ถ้าไม่ดีก็ไม่ควรทำ ถ้าดีมีประโยชน์ ก็ควรทำ "ขณะกำลังทำ" ควรทำด้วยความระมัดระวัง ไม่ให้พลาด มีสติกำหนดรู้ตลอดเวลา เพราะบางอย่าง พลาดแล้วแก้ไขไม่ได้ เช่น พลาดพลั้ง

ถึงขั้นทำให้เสียชีวิต เป็นต้น "หลังทำ" กำหนดรู้ผลของการกระทำว่า ผิดหรือถูก ควรนำไปแก้ไขอย่างไร หากผิดต่อไปจะได้ไม่ทำอีก

ธรรมะที่สำคัญที่ช่วยในการพิจารณาใคร่ครวญก่อนทำ ก็คือ "สติและสัมปชัญญะ" ซึ่งเป็นธรรมะ ที่มีอุปการะคุณมาก หากทุกคนมีธรรมะสองอย่างนี้ ทำอะไรย่อมไม่ผิดพลาด, กำหนดรู้ดีรู้ชั่ว รู้สิ่งใดดีควรทำ สิ่งใดไม่ดีไม่ควรทำ ทำให้เกิดประโยชน์มาก เช่น

- ทำให้มีสติตลอดเวลา
- เกิดความผิดพลาดน้อย
- เป็นคนรอบคอบ
- รู้จักยับยั้งชั่งใจ

การใคร่ครวญนั้น ตรงข้ามกับความผิดพลาด หากทำสิ่งใดผิดพลาดไม่อาจทำคืนใหม่ได้ ไม่อาจเรียกเอาอดีตมาทำใหม่ได้ ดังพุทธภาษิตที่ว่า **"กตสฺส นตฺถิ ปฏิการํ แปลว่า สิ่งที่ทำแล้ว ทำคืนไม่ได้เลย"**

ดังนั้น ควรใคร่ครวญก่อนทำเสมอ ประเสริฐที่สุด

บัณฑิตที่สมบูรณ์

พุทธภาษิตว่า **"สาธุ โข ปณฺฑิโต นาม แปลว่า ชื่อบัณฑิตย่อมทำประโยชน์ให้สำเร็จได้"** บัณฑิตใน ที่นี้แยกให้เห็น ๒ ลักษณะ คือ

๑. บัณฑิตทางธรรม หรือความหมายบัณฑิตในทางพระพุทธศาสนา คือคนดีที่พร้อมทั้งคุณธรรมและ จริยธรรม ด้านคุณธรรม คือเป็นคนมีธรรมะอยู่ในจิตใจ มีสติปัญญารู้ดีรู้ชั่ว มีเหตุมีผล ด้านจริยธรรม คือมีปกติทำความดีครบทั้ง ๓ ทาง คือ ทำความดีทางกาย (กายสุจริต) ทำความดีทางวาจา (วจีสุจริต) ทำความดีทางใจ (มโนสุจริต)

๒. บัณฑิตทางโลก คือผู้ที่จบการศึกษาตั้งแต่ระดับปริญญาตรีขึ้นไป ซึ่งการศึกษานี้ จะเน้นการพัฒนา ศักยภาพทางกายเป็นหลัก เพื่อให้มีความสามารถไปประกอบอาชีพเลี้ยงชีวิตได้

คุณสมบัติของบัณฑิตทั้งสองมีความแตกต่างกันหรือเน้นไปคนละด้าน

ทางธรรมเน้นการพัฒนาที่จิตใจ ส่วนทางโลกเน้นการพัฒนาความสามารถทางกาย เพื่อให้เกิดเป็น "บัณฑิตที่สมบูรณ์" จึงต้องสร้างความเป็น บัณฑิตให้สำเร็จทั้งสองอย่าง จึงจะเป็นประโยชน์ทั้งกับตนเอง สังคมและประเทศชาติเป็นอย่างมาก

คนเป็นบัณฑิตจะอาศัยความสมบูรณ์นั้นเลือกทำสิ่งเป็นประโยชน์ทั้งทางโลก (ถูกกฎหมาย) และ ทางธรรม (ถูกศีลธรรม) ส่วนคนที่มีปกติทำสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ทั้งทางโลก (ผิดกฎหมาย) และทางธรรม (ผิดศีลธรรม) นั่นคือคนพาล หรือคนชั่ว ซึ่งตรงข้ามกับบัณฑิตอย่างสิ้นเชิง

การจะเป็นบัณฑิตทั้งทางโลกและทางธรรม หรือเป็นบัณฑิตที่สมบูรณ์นั้น ต้องหมั่นบ่มเพาะ ฝึกฝน พัฒนาทั้งทางกาย วาจา ใจ ตั้งใจศึกษาเล่าเรียน และยึดมั่นในสุจริตธรรม คือ "หลักของความดี" อยู่เสมอ จึงจะได้ชื่อว่าเป็นบัณฑิตที่ตรงกับพระบาลีที่ว่า **"วิชฺชาจรณสมฺปนฺโน แปลว่า มีความสมบูรณ์ทั้งความรู้และความประพฤติ"**

ความริษยา..เผาใจ

พูดถึงความริษยานั้น ถือว่ามีโทษร้ายแรง หรือให้โทษกับผู้มีจิตใจริษยามาก ความริษยา คือ การเห็นผู้อื่นได้ดี หรือประสบความสำเร็จแล้วทนไม่ได้ ยอมรับไม่ได้ เช่น เห็นผู้อื่นได้เลื่อนตำแหน่ง ผู้อื่นมีคนชื่นชมสรรเสริญ หรือผู้อื่นได้รับสิ่งดีๆ แล้วตนเองไม่ได้ จึงแสดงอาการไม่พอใจต่างๆ ทั้งทางกาย วาจา และใจ เช่น หลีกหนีไม่อยากเจอ, แช่งให้เขาพบกับความหายนะ, จิตใจกระสับกระส่าย ไม่มีความสุข พูดจากระทบกระเทียบแดกดัน หรือหนักกว่านั้นถึงขั้นทำร้าย และทำลายก็มี ถือว่าให้ผลเป็นความหายนะได้ทีเดียว ดังพุทธภาษิตว่า **“อรติ โลกนาสิกา แปลว่า ความริษยาเป็นเหตุทำโลกให้ฉิบหาย”**

ดังนั้น “ความริษยา” นี้ เป็นกิเลสอย่างหนึ่งอยู่ในจำพวกความหลง (โมหะ)คือหลงผิดคิดอยากเอา ชนะคนอื่นโดยที่ไม่ต้องการให้ผู้อื่นดีกว่าตน

ถือว่าเป็นโรคทางใจชนิดหนึ่ง เกิดขึ้นกับใครต้องรีบรักษา ยาที่จะรักษาโรคริษยาได้ก็คือ ธรรมะโอสถ หรือยาคือธรรมะ คนมีความริษยา คือคนที่ขาดเมตตา (ความรักความ ปรารถนาดี) และขาดมุทิตา (ความพลอยยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี) ดังนั้น ยาที่รักษาได้ดีที่สุดก็คือ ฝึกให้เจริญเมตตา และมุทิตานั่นเอง

ความริษยานี้ แม้เกิดขึ้นในจิตใจ หากทนไม่ได้ก็จะแสดงออกทางวาจาและทางกาย ที่นำสู่ความ เสียหายและรุนแรงได้เสมอ จากความรู้สึกริษยาเล็กๆ ที่ก่อตัวอยู่ในจิตใจ หากไม่รู้จักวิธีแก้ไขจะขยายตัวเป็น ความรู้สึกที่ยิ่งใหญ่ขึ้นไปเรื่อยๆ นั่นคือ เห็นใครได้ดีไม่ได้ และไม่อยากให้ใครได้ดี จึงกลายเป็นการทำลาย โลกในที่สุดตามพุทธภาษิตที่ยกขึ้นเป็นบทนำ

ความรุนแรงหรืออิทธิพลของกิเลสคือความริษยานี้ สามารถทำลายโลกเหล่านี้ให้ฉิบหายได้ คือ

๑. โลก คือตัวเอง หมายถึงทำลายจิตใจของตนเองจนเกิดภาวะผิดปกติใจสั่นทุกครั้งที่เห็นคนอื่นได้ดี จิตใจไม่สงบ ฟุ้งซ่าน

๒. โลก คือหมู่สัตว์ หรือเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน คนในครอบครัวเดียวกันเพื่อนกัน ทำให้ไม่มีความสุขใจ

๓. โลก คือพื้นที่โลกที่เราอาศัยอยู่ เช่น ทำลายทรัพยากร เผาบ้าน เผาโรงเรียน เป็นต้น

ความริษยา มีแต่ทำให้เกิดทุกข์กับตนเอง เป็นความเร่าร้อนที่เผาใจ

ตนเอง ดังนั้น ใครเป็น ต้องรีบรักษาด้วยเมตตาและมุทิตาทันที ซึ่งธรรมะโอสถทั้งสองนี้ เปรียบเสมือนน้ำเย็นที่ใสบริสุทธิ์ ให้ความสุขความเย็น แก่ตนเองและผู้อื่นได้เสมอ หากใช้ธรรมะ ดังกล่าวนี้ดับความริษยาได้ ก็สามารถดับความโลภ ความโกรธ ได้เช่นกัน

ควรใช้เวลาฝึกอบรมจิตใจให้มีเมตตาและมุทิตาอยู่เสมอ...ความริษยาจะได้น้อยลง เป็นการดับไฟริษยาที่เผาใจตนเองนั่นเอง

ถ้าอยากก้าวหน้า
อย่ามัวริษยาคนอื่น.

ฝึกมองข้อเสียตัวเอง

โดยปกติสายตาคนเรามักจะมองออกไปข้างนอกมากกว่าที่จะมองเข้าหาตัวเอง เราเห็นคนอื่นมากกว่า เห็นตัวเอง หรือหากมองเห็นตัวเอง ก็จะเห็นเพียงแค่ภายนอกเท่านั้น จึงเป็นเหตุทำให้คนส่วนมากจ้องมองแต่ความผิดของคนอื่นมากกว่ามองความผิดตนเอง เรียกว่าวันหนึ่งแทบจะไม่เคยตำหนิตัวเองเลย ตำหนิหรือนินทา ว่าแต่คนอื่นทั้งวัน ดังพุทธภาษิตที่ว่า **"สุทสฺสํ วชฺชมญฺเญสํ อตฺตโน ปน ทุทฺทสํ แปลว่า ความผิดของผู้อื่นเห็น ได้ง่าย ส่วนความผิดของตน มองเห็นได้ยาก"**

เพราะสายตาที่มองเห็นคนอื่นนั้นทำให้จิตปรุงแต่งไปตามความรู้สึก (ตามกิเลส) ของตนเอง เช่น ไม่ชอบ หรือเกลียดกันก็จับผิดหาโทษอยู่ตลอด หรือนินทาผู้อื่น ทั้งๆ ที่รู้จักและไม่รู้จักให้เกิดความเสียหาย นี่เป็นลักษณะของคนที่นิสัยไม่ดี หากทำบ่อยๆ ก็จะเกิดความเคยชินกับพฤติกรรมดังกล่าว

ในโลกนี้ไม่มีใครสมบูรณ์ ทุกคนส่วนมากย่อมมีข้อบกพร่องด้วยกันทั้งนั้น แต่ไม่ต้องให้คนอื่นบอก หรือไม่ต้องบอกคนอื่น ควรฝึกมองให้เห็นด้วยตัวเอง เห็นแล้วรู้ว่าตัวเองเป็นอย่างไร ไม่ดีก็แก้ไขให้ดี ดังคำที่ ผู้รู้กล่าวไว้ว่า "มองตนเองให้ออก บอกตนเองให้ได้ ใช้ตนเองให้เป็น เห็นตัวเองให้ชัด"

คนที่มองตัวเองเป็นคือคนที่มีธรรมะอยู่ในใจ เพราะธรรมะเป็นเหมือนกระจกเงาสะท้อนให้มองเห็น ตัวเอง หรือมองเห็นนิสัยตัวเอง และสอนให้มองตนเอง มากกว่าที่จะไปมองคนอื่น หากเรามองเห็นตัวเองได้ จะมีประโยชน์มากจะรู้ว่าตัวเองมีนิสัยดีหรือไม่ดีอย่างไร จะได้แก้ไขได้ ดีกว่ามองคนอื่น เสียเวลา ไม่มี ประโยชน์ และเสียนิสัยอีกต่างหาก มีคำประพันธ์ที่ท่านกล่าวไว้ว่า

ตนเตือนตนของตนให้พ้นผิด
ตนเตือนจิตตนได้ใครจะเหมือน
ตนเตือนตนไม่ได้ใครจะเตือน
อย่าแชเชือนเตือนตนให้พ้นภัย

พระพุทธเจ้าจึงทรงตรัสสอนพวกเราว่า **"อตฺตา อตฺตนา โจทยตฺตานํ แปลว่า จงเตือนตนด้วยตนเอง"**

หมั่นเตือนตัวเองด้วยตัวเองนี่แหละ..ประเสริฐที่สุด

ฝึกตน..คือฝึกใจ

การฝึกตน คือการฝึกให้มีสติอยู่กับตัวตลอดเวลา จนถึงขั้นสามารถควบคุมตัวเองไม่ให้โลภ ไม่ให้โกรธ ไม่ให้หลง ซึ่งถือว่าเป็นเรื่องยาก แต่ก็ไม่ใช่ทำไม่ได้ ผู้ใดฝึกตนเองได้ ท่านยกย่องว่าเป็น "บัณฑิต" หรือคนดี ดังพุทธภาษิตที่ว่า **"อตฺตานํ ทมยนฺติ ปณฺฑิตา แปลว่า บัณฑิต ย่อมฝึกตน"**

ให้เปรียบเทียบระหว่างทำหน้าที่ฝึกสอนคนอื่นกับสอนตนเองนั้น สอนคนอื่นง่ายกว่า บางคนอาจ ไม่ได้คิดว่าสอนตนเองยากตรงไหน ลองสังเกตผู้มีหน้าที่อบรมสั่งสอนคนอื่น เช่น พ่อแม่ต้องอบรมสั่งสอนลูก, ครูอาจารย์ต้องอบรมสั่งสอนลูกศิษย์, พระภิกษุสงฆ์ต้องอบรมสั่งสอนญาติโยม, ผู้บังคับบัญชาต้องอบรม สั่งสอนผู้ใต้บังคับบัญชา หรือพี่ต้องอบรมสั่งสอนน้อง ฯลฯ สอนเขาได้ แต่บางอย่างตัวเองอาจทำไม่ได้ตาม ที่สอน เช่น พ่อแม่ห้ามลูกไม่ได้ดื่มเหล้าแต่ตัวเองดื่ม ห้ามลูกไม่ให้สืบบุหรี่แต่ตัวเองสูบ แนะนำให้คน

อื่นทำสิ่ง ที่ดีอย่างนั้นอย่างนี้ แต่ตัวเองไม่ทำหรือทำไม่ได้ พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า

"อตฺตานญฺเจ ตถา กยิรา ยถญฺญมนุสาสติ สุทนฺโต วต ทเมถ อตฺตา หิ กิร ทุทฺทโม แปลว่า ถ้าบุคคลพร่ำสอนผู้อื่นอยู่ฉันใด พึงทำตนฉันนั้น บุคคลผู้มีตนฝึกดีแล้ว ควรฝึกผู้อื่นด้วย เพราะว่าได้ยินว่า ตนฝึกฝนได้โดยยาก"

เพราะพระพุทธองค์ทรงรู้ธรรมชาติของคน จึงสอนให้ฝึกตนเองให้ได้ก่อนแล้วจึงฝึกคนอื่น

ที่กล่าวว่า สอนตนเองยาก เพราะตัวเรานั้นมีใจเป็นใหญ่ หากสอนหรือฝึกใจก็สำเร็จประโยชน์ทุกอย่าง ดังพุทธภาษิตที่ว่า **"มโน ปุพฺพงฺคมา ธมฺมา มโนเสฏฺฐา มโนมยา แปลว่า ธรรมดาคนเรานั้น มีใจเป็นหัวหน้า มีใหญ่เป็นใหญ่ จะสำเร็จด้วยใจ"** ใจนั้นมีธรรมชาติดื้อรั้น หวั่นไหวง่าย จึงถือว่าสอนยาก หากใจถูกกิเลส ครอบงำ มีอำนาจเหนือใจ จะสั่งให้ทำตามใจกิเลสนั้นๆ เช่น เกียจคร้าน ตื่นสาย ติดยาเสพติด ติดการพนัน เป็นต้น สิ่งไม่ดีเหล่านี้ ไม่ใช่ว่าไม่รู้ว่าไม่ดี รู้หมดแต่อดไม่ได้ บังคับใจไม่ได้ แต่หากสามารถบังคับใจได้ ทำให้ใจอยู่เหนือกิเลส เมื่อเกิดกิเลสอย่างไหนก็ข่มเสีย บังคับใจไม่ให้ทำตาม นี่แหละคือการฝึกตนเอง หากทำได้ ก็สามารถ "ชนะตนเอง" ได้ ดังพุทธภาษิตที่เคยนำมากล่าวไว้แล้วว่า **"อตฺตา หเว ชิตํ เสยฺโย แปลว่า ชนะตนนั่นแหละ เป็นดี" และผู้ที่ชนะตนนี้ ท่านเรียกว่า "บัณฑิต" หรือคนดีนั่นเอง**

ที่พึ่งของเรา

การอยู่ในสังคม ทุกคนไม่อาจอยู่โดยลำพังได้ ต้องมีที่พึ่งไว้พึ่งพาอาศัยกันและกัน โดยเฉพาะที่พึ่งที่เป็นคน เช่น ลูกมีพ่อแม่เป็นที่พึ่ง ลูกศิษย์มีอาจารย์เป็นที่พึ่ง เพื่อนมีเพื่อนเป็นที่พึ่ง ประชาชนมีพระราชาเป็นที่พึ่ง เป็นต้น ผู้ที่เป็นที่พึ่งก็คือคอยช่วยเหลือปัดเป่าทุกข์หรือปัญหาต่างๆ ให้หมดไปนั่นเอง

ดังนั้น ที่พึ่งที่เป็นคนนี้ถือว่าจำเป็นมาก ขาดไม่ได้ และยังรวมไปถึงที่พึ่งที่เป็นสถานที่และสิ่งของก็จำเป็นเช่นเดียวกัน เช่น บ้าน รถ ที่ทำงาน โทรศัพท์ เป็นต้น ล้วนให้เราได้พึ่งพาอาศัยทั้งนั้น แต่ที่พึ่งจะเป็นคน สถานที่หรือสิ่งของจำเป็นหรือสำคัญมากอย่างไรก็ตาม ก็ไม่อาจเป็นที่พึ่งของเราได้ตลอดเวลาเป็นที่พึ่งอาศัย ได้ชั่วครั้งชั่วคราวเท่านั้น เดี๋ยวก็ต้องแยกจากกันไป และเป็นที่พึ่งได้เฉพาะในชาตินี้เท่านั้น ไม่สามารถจะข้ามไปเป็นที่พึ่ง

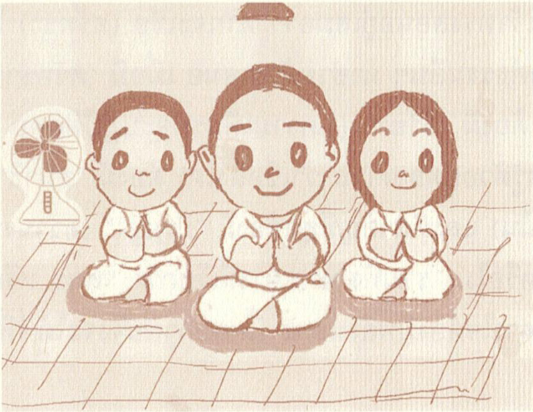
ถึงชาติหน้าได้ และเป็นที่พึ่งในชาตินี้ ก็เป็นเพียงที่พึ่งทางกายเท่านั้น

ดังนั้น คนเรานั้นควรหาที่พึ่งถาวร มั่นคงทั้งชาตินี้รวมไปถึงชาติหน้าด้วย เมื่อมีที่พึ่งทางกายแล้ว ควรมีที่พึ่งทางใจด้วย เพราะใจก็ต้องการที่พึ่งพาอาศัยเช่นกัน ดังพุทธภาษิตที่ว่า **“สนาถา วิหรถ มา อนาถา แปลว่า จงอยู่อย่างมีหลักยึดเหนี่ยวใจ อย่าเป็นคนไร้ที่พึ่ง”**

การหาที่พึ่งทางใจนั้น ควรหาสิ่งที่ใจพึ่งได้อย่างมั่นคง หากพึ่งแล้วยังมีความทุกข์อยู่ แสดงว่าใช้ไม่ได้ เช่น บางคนเกิดศรัทธายึดผีเจ้าเข้าทรงเป็นที่พึ่ง หรือยึดผีสางนางไม้ หรือหมอดูหมอเดาเจ้าพิธีต่างๆ เป็นที่พึ่ง พอทำนายทายทักอะไรไม่ดีมาก็เป็นทุกข์เป็นกังวล ต้องคอยทำตาม ทำแล้วทำอีก เสียเงินแล้วเสียเงินอีก ไม่จบไม่สิ้น ผลสุดท้ายไม่มีอะไรดีขึ้น จัดว่าเป็นที่พึ่งไม่มั่นคง งมงายไร้สาระ

พระพุทธเจ้าทรงสอนอยู่เสมอว่า หากจะเชื่อ (ศรัทธา) ใคร อะไร หรือสิ่งใด ต้องมีองค์ธรรมอื่นๆ มาช่วยด้วยเสมอ เมื่อมี “ศรัทธา” (ความเชื่อในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง) ต้องมี “วิริยะ” (มีความเพียรที่จะปฏิบัติดีต่อ สิ่งนั้นๆ)ต้องมี “สติ” (กำหนดรู้ตัวอยู่ตลอดเวลาว่าเชื่อสิ่งใด) ต้องมี “สมาธิ” (มีความตั้งใจมั่นในสิ่งที่เชื่อนั้น) และที่สำคัญที่สุดต้องมี “ปัญญา” (ความรอบรู้ว่าสิ่งที่เชื่อนั้นมีเหตุมีผลหรือไม่) รวมทั้ง ๕ อย่างนี้เรียกว่า “พละ หรือกำลัง” จะยึดสิ่งใดเป็นที่พึ่งทางใจต้องมีพลังทั้ง ๕ นี้คอยกำกับจึงจะได้ที่พึ่งที่สมใจ

เราเป็นชาวพุทธไม่มีที่พึ่งอื่นใดจะดีเท่ากับพระรัตนตรัย คือพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ดังพุทธภาษิตที่ว่า **“พุทฺโธ เม นาโถ แปลว่า พระพุทธเป็นที่พึ่งของเรา” “ธมฺโม เม นาโถ แปลว่า พระธรรมเป็นที่พึ่งของเรา” “สงฺโฆ เม นาโถ แปลว่า พระสงฆ์เป็นที่พึ่งของเรา”** ที่พึ่งทั้งสามอย่างนี้เป็นที่พึ่ง ที่ทำให้เราพ้นทุกข์ได้ ให้เรามีความสุขยั่งยืนและถาวรไปจนถึงชาติหน้า ทำให้เราไม่หลงเชื่อสิ่งที่งมงายไร้ เหตุผล “พระพุทธ” คือพระพุทธเจ้าผู้ตรัสรู้ความจริงคือธรรมะแล้วมาสอนเรา “พระธรรม” คือคำสอนที่ พระองค์ทรงพิสูจน์แล้วว่าสามารถสอนให้เราเป็นคนดีและพ้นทุกข์ได้ ส่วน “พระสงฆ์” คือผู้ปฏิบัติตาม พระธรรมและนำมาสอนให้พวกเราได้รู้ตาม ที่พึ่งทั้ง ๓ อย่างนี้ ไม่มีสิ่งใดงมงายเลย เป็นที่พึ่งอันประเสริฐ ของเราได้ร้อยเปอร์เซ็นต์



อย่าหวั่นไหวเพราะคำนินทา

พุทธภาษิตที่ว่า **"นตฺถิ โลเก อนินฺทิโต แปลว่า ผู้ไม่ถูกนินทา ไม่มีในโลก"** หลายคนคงเคยได้ยินกันมาบ้างแล้ว เป็นพุทธภาษิตสอนให้เข้าใจว่าในโลกนี้ไม่มีใครไม่เคยถูกนินทา ให้ดีหรือเด่นอย่างไรก็มีคนนินทา

ดังนั้น เมื่อถูกนินทาก็อย่าไปกังวลหรือหวั่นไหวตามคำนินทานั้น เราห้ามคนไม่ให้นินทาไม่ได้ก็ห้ามใจเรา ไม่ให้หวั่นไหวตามคำนินทา เมื่อถูกนินทาควรจะนิ่ง สงบ ไม่ต้องตอบโต้ เขานินทาเหนื่อยเดี๋ยวเขาก็หยุดเอง คนที่ชอบนินทาว่าร้ายคนอื่นบ่อยๆ จะเป็นนิสัยอย่างนั้น ไม่ชอบใครก็นินทาไปเรื่อย ลักษณะเช่นนี้ ถือว่าเป็นนิสัยที่ไม่ดี เป็นคนที่ขาดความภาคภูมิใจในตนเอง มีปมด้อยทางใจ ขาดมุทิตาจิต ชอบนินทาแต่คนอื่น ไม่ชอบนินทาตัวเอง และไม่เห็นความผิดของตนเอง

เป็นความจริงว่า ทุกคนเกิดมาอยู่ในสังคม ย่อมหนีคนนินทาไม่พ้นอย่างแน่นอน แม้แต่องค์พระพุทธรูป ซึ่งไม่มีชีวิต ยังไม่วายโดนนินทา ดังคำประพันธ์ที่ว่า

อันนินทากาเลเหมือนเทน้ำ
ไม่ชอกช้ำเหมือนเอามีดมากรีดหิน
แม้แต่องค์พระพุทธปฏิมายังราคิน
มนุษย์เดินดินหรือจะสิ้นคนนินทา.

มีเรื่องเล่าในนิทานว่า...มีชายคนหนึ่งเป็นที่รู้กันว่ามีนิสัยชอบนินทาว่าคนอื่นตลอด ไปที่ไหน หรือเจอ ใครจะต้องว่าคนนั้นตำหนิคนนี้เป็นประจำ วันหนึ่ง ขณะที่เขากำลังเดินไปทำธุระได้เห็นคนกำลัง มุงดูพระ พุทธรูปที่มีคนนำมาอวด ทุกคนต่างพูดเป็นเสียงเดียวกันว่า "พระพุทธรูปองค์นี้งามมาก งามจนไม่มีที่ติ" เมื่อชายคนนี้ได้ยินจึงพูดเสียงดังขึ้นว่า "พ่อแม่ทั้งหลาย.. พระพุทธรูปองค์นี้งามมากก็จริง แต่ยังมีข้อเสียอยู่ อย่างหนึ่ง" ทุกคนมองไปที่ชายคนนี้ทั้งหมดเพราะอยากจะรู้ว่าพระพุทธรูปองค์งามขนาดนี้มีข้อเสียอะไร จึงถามว่า "นี่..พ่อ พระพุทธรูปองค์นี้มีข้อเสียอะไรรึ" "ข้อเสียของพระพุทธรูปองค์นี้ก็คือ พูดไม่ได้..." สิ้นคำพูดนี้ หลายคนโมโหแทบจะยั้งเท้าที่จะรุมกระทืบชายจอมนินทาคนนี้ไม่ทัน

เมื่อชายจอมนินทาคนนี้พูดให้คนหมั่นไส้แล้วก็เดินกลับบ้าน เดินมาได้ครึ่งทางรู้สึกเพลียจึงแวะนอน พักใต้ต้นมะม่วงใหญ่ต้นหนึ่ง ขณะที่กำลังนอน

ได้ทอดสายตามองขึ้นไปบนต้นมะม่วงก็อดปากเสียไม่ได้อีก จึงเอ่ยขึ้นว่า "มะม่วงนี่แปลก ต้นใหญ่แต่ลูกนิดเดียว ไม่เหมือนฟักทอง ลูกใหญ่แต่ต้นนิดเดียว ทำไมลูกฟังทอง ไม่มาเป็นลูกมะม่วง แล้วลูกมะม่วงไปเป็นลูกฟักทอง มันจะได้สมดุลกัน" เมื่อบ่นจบก็เผลอหลับไป ขณะนั้น ได้มีลมพัดเป็นระยะ และก็พัดแรงขึ้นเรื่อยๆ ทำให้ลูกมะม่วงที่อยู่บนต้นตกลงมาตรงหน้าของชายคนนี้พอดี

ลูกมะม่วงได้ตกลงมากระแทกใบหน้าอย่างแรง จอมนินทาคนนี้ ถึงกับสะดุ้งตื่นด้วยความตกใจ นึกว่าใครเอาไม้มาตี เมื่อมองรอบๆ เห็นลูกมะม่วงที่เพิ่งตกลงมาโดนหน้าตนเอง ถึงกับอุทานเสียงดังขึ้นว่า "โอ๊ะ ! นี่ถ้ามะม่วงเป็นฟักทองเราไม่ตายรึนี่ เฮ้อ ! เป็นมะม่วงอย่างเดิมดีแล้ว.." เรื่องของคนชอบนินทาก็เป็นอย่างนี้

ทำให้เห็นว่าคนที่มีนิสัยนินทาคนอื่น ไม่เกิดประโยชน์อะไรกับตนเองเลย มีแต่ทำให้คนอื่นเกลียด และทำให้จิตใจตนเองขุ่นมั่ว หากจะนินทาควรนินทาตนเองดีกว่า เพราะตนเองก็มีข้อบกพร่องไม่แพ้คนอื่น เหมือนกัน

พูดจริง..คือคนจริง

การอยู่ร่วมกันในสังคมนั้น สิ่งสำคัญคือต้องมีความจริงใจต่อกัน โดยเฉพาะคำพูด เพราะเป็นเครื่องมือ การสื่อสารชนิดเดียวที่ให้ความรู้สึกได้ดีที่สุด ดังนั้น คำพูดที่พูดออกมานั้นต้องเป็นคำจริงที่มา จากใจไม่หลอกลวง ดังพุทธภาษิตที่ว่า **"หทยสฺส สทิสี วาจา แปลว่า วาจาเป็นเช่นเดียวกับใจ"**

พูดคำที่ไม่เป็นความจริง คือคำพูดที่ไม่ได้มาจากใจ ไม่มีความจริงใจในการพูด คนพูดก็เป็นคนไม่ จริงใจ ต่างจากคนที่มีความจริงใจ คิดอย่างไรก็พูดอย่างไรและทำอย่างนั้น ต่อหน้าพูดอย่างไร ลับหลังพูด อย่างนั้น ดังพุทธภาษิตที่ว่า **"ยถาวาที ตถาการี แปลว่า พูดอย่างไรทำอย่างนั้น"** คนที่มีความจริงใจนี้ เป็นคนที่น่าเชื่อถือ น่าเคารพ น่าคบ น่ายกย่อง และน่ากราบไหว้

ใจกับกาย(ทำจริง) และใจกับวาจา (พูดจริง)ต้องเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เพราะจะเป็นเครื่องแสดง ถึงความเป็นคนจริง หรือเป็นคนมีสัจจะ จะพูดหรือทำต้องอาศัยใจเป็นฐาน ฐานดีจะพูดหรือทำก็ดีไปหมด ฐานไม่ดีจะส่ง

ผลให้ไม่ดีไปหมดด้วย ดังพุทธภาษิตที่ว่า **"มนสา เจ ปสนฺเนน ภาสติ วา กโรติ วา แปลว่า ถ้าใจดี พูดก็ดี ทำก็ดี"** และ **"มนสา เจ ปทุฏฺเฐน ภาสติ วา กโรติ วา แปลว่า ถ้าใจชั่ว พูดก็ชั่ว ทำก็ชั่ว"**

วาจาชั่ว หรือคำพูดที่ไม่ดี ไม่ควรพูดมี ๔ อย่าง (อกุศลวจี) คือ พูดโกหก (พูดคำไม่จริง), พูดส่อเสียด (พูดเสียดสีกระทบกระเทียบ), พูดคำหยาบ หรือคำลามก, พูดเพ้อเจ้อ (พูดคำไร้สาระ พูดเรื่อยเปื่อยน่ารำคาญ)

ดังนั้น คำพูดเป็นประตูของความสำเร็จหรือประตูสวรรค์ก็ได้ เป็นประตูของความล้มเหลวหรือ ประตูนรกก็ได้ จึงต้องมีสติในการพูด หรือพูดด้วยความระมัดระวัง "ควรคิดทุกคำที่จะพูด แต่ไม่ต้องพูดทุกคำที่คิด" มีคำประพันธ์ของสุนทรภู่ได้กล่าวไว้ว่า

ถึงบางพูดพูดดีเป็นศรีศักดิ์ มีคนรักรสถ้อยอร่อยจิต
แม้นพูดชั่วตัวตายทำลายมิตร จะถูกผิดในมนุษย์เพราะพูดจา

คนโบราณจะเตือนอยู่เสมอว่า "ก่อนพูดเราเป็นนายคำพูด หลังพูดคำพูดจะเป็นนายเรา" หมายความว่า ก่อนพูดเราจะพูดอะไรก็ได้เป็นสิทธิ์ของเรา แต่เมื่อพูดไปแล้ว คำพูดนี้จะเป็นเครื่องวัดความเป็นตัวเราดีหรือชั่ว มีสัจจะหรือไม่มีสัจจะ ถ้าคำพูดดีก็ดีกับตัวเรา ถ้าคำพูดไม่ดีก็จะไม่ดีกับตัวเรา

ดังนั้น พระพุทธเจ้าจึงตรัสไว้ว่า **"น หิ มุญฺเจยฺย ปาปิกํ แปลว่า ไม่ควรเปล่งวาจาชั่วเลย"**

คำพูดจริง.. มีประโยชน์ตลอดกาล

พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า **“สจฺจํ เว อมตา วาจา แปลว่า คำจริงเป็นสิ่งไม่ตาย”** หมายความว่า วาจาที่เป็น จริงคือไม่ใช่คำเท็จ ไม่ใช่คำส่อเสียด ไม่ใช่คำหยาบ และไม่ใช่คำเพ้อเจ้อ จะเป็นวาจาไม่ตายเป็นจริงตลอดกาล พูดที่ไหนย่อมมีความศักดิ์สิทธิ์ มีคนเชื่อถือ และมีผลสัมฤทธิ์อย่างแน่นอน ใครที่ยึดความจริงเป็นหลักในการ ดำเนินชีวิต ผู้นั้นจะพบแต่ความสำเร็จ จะทำอาชีพอะไร เจรจางานอันใดก็ประสบความสำเร็จ ให้ถือว่า “สัจจวาจา” นี้เป็นคุณธรรมประจำใจเลย ดังพุทธภาษิตที่ว่า **“โมกฺโข กลฺยาณิยา สาธุ แปลว่า เปล่งวาจางาม ยังประโยชน์ให้สำเร็จได้”**

ตรงข้ามกับคนที่มีวาจาชั่ว (วจีทุจริต) ชอบพูดโกหกหลอกลวง พูดวกไปวนมา พูดให้คนทะเลาะกัน พูดเอาแต่ได้ พูดเอาความข้างนี้ไปบอกข้างโน้น

พูดจาหยาบคาย และพูดจาไร้สาระหาความไม่ได้ ถือว่าเป็นวาจาตาย เชื่อถือไม่ได้และคนพูดอาจตายได้ ลักษณะเช่นนี้ ไม่ควรคบหาสมาคมด้วย และไม่มีคนเชื่อถือ ทำอะไรก็ไม่ประสบความสำเร็จ เพราะไม่มีใครร่วมมือด้วย ดังพุทธภาษิตที่ว่า **“มุตฺวา ตปฺปติ ปาปิกํ แปลว่า คนเปล่งวาจาชั่วย่อมเดือดร้อน”**

คำพูดที่เปล่งออกมา ย่อมมาจากฐานความรู้สึกตัวเอง หรือจากจิตใจ หากจิตใจถูกกิเลสครอบงำ เช่น มีอารมณ์โกรธ วาจาหรือคำพูดจะหยาบคาย ดังพุทธภาษิตที่ว่า **“ทุฏฺฐสฺส ผรุสา วาจา แปลว่า คนโกรธมีวาจา หยาบ”** หรือคนที่มีความโลภ จะมีปกติพูดจาหลอกลวง เป็นต้น ดังนั้น ควรฝึกทำจิตใจให้สะอาด ผ่องใส ไม่ควรให้กิเลสคือความโลภ โกรธ หลงเข้าครอบงำจิตใจ ฝึกข่มกิเลสให้ได้ มีพุทธภาษิตกล่าวยืนยันไว้ว่า **“สํโวหาเรน โสเจยฺยํ เวทิตพฺพํ แปลว่า ความสะอาดพึงรู้ได้ด้วยถ้อยคำ”** จะสังเกตว่า คนเราหากไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลงมึนเมา จะพูดดี พูดจริง พูดไพเราะอ่อนหวาน และมีน้ำใจดีด้วย

คำพูดย่อมออกมาจากปาก ดังนั้น ก่อนพูดต้องมีสติกำหนดรู้ว่าจะพูดอะไร พูดแล้วได้ประโยชน์อะไร หากพูดแล้วไม่มีประโยชน์ อย่าพูดเลย เปลืองคำพูดเปล่าๆ

..มีเหตุผล..สบายใจ

พุทธภาษิตที่ว่า **"ธมฺมญฺญุตา จ อตฺถญฺญุตา จ สทา สาธุ แปลว่า ความเป็นผู้รู้จักเหตุรู้จักผล ย่อมสำเร็จประโยชน์ในกาลทุกเมื่อ"** เพื่อสอนให้เราเป็นคนรู้และเข้าใจคุณค่าของเหตุและผล ความเป็นผู้รู้จักเหตุรู้จักผลหรือการเป็นคนมีเหตุผลนี่ถือว่าสำคัญมาก เพราะจะทำให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข หากคนในสังคมไม่มีเหตุผลหรือไม่ใช่เหตุผลพูดคุยกัน ปัญหาคงมีมากมายไม่รู้จบสิ้น

การมีเหตุผล คือการเข้าใจหรือทำใจกับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น ทุกอย่างเมื่อมีเหตุก็ต้องมีผล มีผลก็เพราะมีเหตุ เมื่อผลไม่ดีเป็นเพราะเหตุ (การกระทำ) ไม่ดีก็ต้องยอมรับความจริง ไม่ใช่ว่าผลไม่ดีก็โทษฟ้าโทษฝน โทษคนนั้นโทษคนนี้ แต่ไม่โทษเหตุที่ตนเองทำไม่ดี ขอยกตัวอย่าง เช่น หากใครสักคนกำลัง รอให้แฟนโทรมา แต่แฟนก็ไม่โทรมา เริ่มหงุดหงิด โมโหจนทนไม่ไหว จึงขับรถไปหาแล้ว โวยวายด้วยคำหยาบ (กว่านี้) ว่า "ทำไม

ไม่โทรหาฉัน ปล่อยให้ฉันรอตั้งนาน บอกจะโทรก็ไม่โทร...ฉอด..ๆ" นี่คือลักษณะอย่างหนึ่งของคนไม่มีเหตุผล ถ้าเป็นคนมีเหตุผลจะคิดง่ายๆ ว่า "เขาไม่โทรมา เราก็โทรไป ก็ได้คุยเหมือนกัน" คิดแค่นี้ ปัญหาก็ไม่เกิดขึ้นแล้ว

บางครั้งคนทะเลากันมาจากปัญหาเล็กๆ เพียงแค่หญ้าปากคอก ยึด "**อัตตา**" คือเอาตัวเองเป็นใหญ่ โดยไม่นึกถึงความรู้สึกคนอื่นเลย ฝึกเปลี่ยนคำพูดจากคนเอาแต่ใจตนเองว่า "....ทำไม...ทำไมเป็นอย่างนี้" มาเป็น "ไม่เป็นไร...ฉันเข้าใจ...หรือขอโทษครับ" เพียงเท่านี้ ความสุขความสบายใจก็เกิดขึ้นแล้ว

พระพุทธเจ้า ทรงมองเรื่องเหตุผลของมนุษย์เป็นเรื่องสำคัญ จึงตรัสลักษณะของสัตบุรุษหรือคนดี (สัปปุริสธรรม) ไว้ ๗ อย่าง โดยยก **"ธัมมัญญุตา"** และ **"อัตถัญญุตา"** หรือความเป็นคนมีเหตุมีผลไว้เป็นลำดับที่ ๑ และ ๒ คือ

๑. ธัมมัญญุตา เป็นผู้รู้จักเหตุ
๒. อัตถัญญุตา เป็นผู้รู้จักผล
๓. อัตตัญญุตา เป็นผู้รู้จักตนเอง
๔. มัตตัญญุตา เป็นผู้รู้จักประมาณ
๕. กาลัญญุตา เป็นผู้รู้จักกาลเทศะ
๖. ปริสัญญุตา เป็นผู้รู้จักบริษัทหรือสังคม
๗. ปุคคลัญญุตา หรือ ปุคคลปโรปรัญญุตา เป็นผู้รู้จักบุคคล

คนมีเหตุมีผล จะไม่โกรธใครง่ายๆ จะไม่โลภอยากได้อะไรง่ายๆ จะไม่หลงเชื่อใครหรืออะไรง่ายๆ แต่คนที่ "โกรธ...โลภ...หลง....ง่ายๆ" จนกลายเป็นคน "มักง่าย" นี่แหละคือ คนไม่มีเหตุผล

สร้างเหตุและผล จะได้เป็นคนดีมีเหตุผล.

ความตาย...เป็นสัจธรรม

คนในโลกนี้ หรือสัตว์โลกมีความแตกต่างกันหลายอย่าง เช่น ฐานะความเป็นอยู่ ชาติตระกูล การศึกษา เป็นต้น ความแตกต่างทั้งหลายเหล่านี้มาจากเหตุและปัจจัยของแต่ละคนที่ทำมาต่างกัน แต่มีสิ่งหนึ่งที่ เหมือนกันทุกคน ไม่ว่าจะเป็นใครยากดีมีจน หรือมียศฐาบรรดาศักดิ์สูงขนาดไหนก็ตาม ทุกคนเหมือนกันคือความตาย เสมอเหมือนเท่าเทียมกัน ดังพุทธภาษิตที่ว่า **"อฑฺฒา เจว ทฬิทฺทา จ สพฺเพ มจฺจุปรายนา แปลว่า ทั้งคนมีทั้ง คนจนล้วนมีความตายเป็นเบื้องหน้า"**

ท่านผู้รู้ได้ประพันธ์เป็นบทกลอนไว้ว่า..

อันความตาย ชายนารี หนีไม่พ้น
มีหรือจน ก็ต้องวาย ตายเป็นผี
ถึงแสนรัก ก็ต้องร้าง ห่างทันที
ไม่ว่าวันนี้ ก็วันหน้า จริงหนาเรา

เพราะความตาย เป็นสัจธรรม เป็นความจริงที่เกิดขึ้นกับทุกคน คนมีเงินมีอำนาจ อยากได้อะไร อาจหามาได้ แต่จะเอาชีวิตตนเองให้อยู่โดยไม่ตายนั่นเป็นไปไม่ได้ คนเก่งอาจชนะศัตรูได้ แต่เก่งอย่างไรก็สู้กับมัจจุราชคือความตายไม่ได้ บางคนดิ้นรน ขวนขวายอยากมีอำนาจมากๆ อยากมีเงินมากๆ (จนไม่ได้ทำบุญ) ลืมคิดไปว่าสิ่งเหล่านี้ได้มากก็ไม่อาจช่วยไม่ให้ตายได้เลย มิหนำซ้ำยังกลับสร้างปัญหาหรือความทุกข์ให้กับตัวเองอีกด้วย ทรัพย์สมบัติที่เป็นเงินทองคือทรัพย์ภายนอก ไม่ได้ช่วยให้เรามีอายุยืน ดังพุทธภาษิตที่ว่า **“น ทีฆมายุํ ลภเต ธเนน แปลว่า คนไม่ได้อายุยืนเพราะทรัพย์”** แต่บุญกุศลเป็นทรัพย์สมบัติภายใน ใครมีไว้จะทำให้จิตใจมีความสุขและทำให้อายุยืนได้ หรือแม้หากต้องตาย ก็ตายอย่างมีความสุข

..ประโยชน์ที่ควรมี..

พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า **"ทิฏเฐ ธมฺม จ โย อตฺโถ โย จตฺโถ สมฺปรายิโก อตฺถาภิสมยา ธีโร ปณฺฑิโตติ ปวุจจตี"** แปลว่า **ธีรชนท่านเรียกว่า "บัณฑิต" หรือคนดี เพราะได้ทำประโยชน์ทั้งสอง ทั้งประโยชน์ในชาตินี้ และประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นในชาติหน้า"**

คนดี คือคนที่คิดและทำสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ตนเองทั้งประโยชน์ที่เป็นปัจจุบันและประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นในชาติหน้า ประโยชน์ในชาติปัจจุบันหรือที่มองเห็นในปัจจุบัน ท่านเรียกว่า **"ทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์"** มี ๔ อย่าง คือ

๑. อุฏฐานสัมปทา แปลว่า ถึงพร้อมด้วยความขยันหมั่นเพียร ไม่ขี้เกียจ

๒. อารักขสัมปทา แปลว่า ถึงพร้อมด้วยการรักษาทรัพย์ที่หามาได้ ไม่ฟุ่มเฟือย สุรุ่ยสุร่าย

๓. กัลยาณมิตตตา แปลว่า การคบคนดีเป็นเพื่อน

๔. สมชีวิตา แปลว่า การใช้ชีวิตอย่างพอเพียงแก่ฐานะ แก่ความเป็นอยู่ของตน

ประโยชน์ที่เกิดขึ้นในชาติหน้าหรือผลที่จะได้รับในชาติหน้า เป็นการเตรียมตัวไว้ก่อนตาย ท่านเรียกว่า **"สัมปรายิกกัตถประโยชน์"** มี ๔ อย่าง คือ

๑. สัทธาสัมปทา แปลว่า ถึงพร้อมด้วยศรัทธาในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์

๒. สีลสัมปทา แปลว่า ถึงพร้อมด้วยศีล ไม่ผิดศีล

๓. จาคสัมปทา แปลว่า ถึงพร้อมด้วยการบริจาค เสียสละ แบ่งปันให้กับผู้อื่นตามความเหมาะสม

๔. ปัญญาสัมปทา แปลว่า ถึงพร้อมด้วยปัญญา คือการศึกษาหาความรู้ทั้งทางโลกและทางธรรม เพื่อให้มีความรู้ความสามารถ และรู้จักบาปบุญคุณโทษ

คนเราเกิดมาอยู่บนโลกนี้ ก่อนตายจากโลกใบนี้ไป ควรเลือกทำประโยชน์ทั้งสองอย่างนี้ให้ดี คือ ประโยชน์ที่สร้างความสุขในชีวิตปัจจุบันและประโยชน์ที่สร้างความสุขในชาติหน้า

เท่านี้ชีวิตก็คุ้มแล้ว.

..เริ่มต้นดี..ก็ดีทุกอย่าง..

ตื่นเช้ามาพบวันใหม่ ควรทำหน้าตาให้แจ่มใส ด้วยการยิ้มรับกับเหตุการณ์ และควรทำจิตใจให้ผ่องใสด้วยการทำความดี ตั้งจิตของความเป็นผู้ให้ให้มากกว่าจิตที่คิดเป็นผู้เอา หากจิตคิดจะเอา จิตจะต้องคิดหนัก ไม่เหมือนจิตที่คิดจะให้ สบายใจกว่าเยอะ โดยเฉพาะคิดให้โดยไม่หวังผลตอบแทน คิดให้เมื่อใดก็สบายใจเมื่อนั้น ดูจากคนที่เขาตื่นมาใส่บาตรตอนเช้าเขาจะมีความสุข สดชื่น จิตใจเบิกบาน เพราะเขาคิดให้แล้วได้ให้จึงได้รับสิ่งที่ดี คือความสุขใจ ดังพุทธภาษิตที่ว่า **"อคฺคสฺส ทาตา ลภเต ปุนคฺคํ แปลว่า ผู้ให้สิ่งที่เลิศ ย่อมได้สิ่งที่เลิศอีก"** โอกาสของความเป็นผู้ให้มีอยู่ตลอดเวลา อยู่ที่ไหนก็ให้ได้ หากหาไม่เจอก็เสียดายโอกาสนั้นจริงๆ

โอกาสของการสร้างความสุข มีอยู่กับทุกคน เพียงแค่เริ่มต้นวันใหม่สร้างความดีทั้งกายและใจเท่านั้น ทุกอย่างก็ดีแล้ว.

ความเพียร..สร้างความสำเร็จ

พุทธภาษิตบทหนึ่งที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสเพื่อเป็นการให้กำลังใจในการทำความดี ในการทำงาน ในการสู้ชีวิต นั่นคือ **“วิริเยน ทุกฺขมจฺเจติ แปลว่า บุคคลจะล่วงทุกข์ได้เพราะความเพียร”** มีความหมายว่า บุคคลจะประสบความสำเร็จในทุกอย่างในชีวิต ฟันฝ่าอุปสรรคต่างๆ ได้ มาจากความขยันหมั่นเพียรของตนเองทั้งสิ้น

ส่วนประกอบภายนอกก็คือส่วนประกอบภายนอกที่ไม่ได้มีอิทธิพลเท่ากับส่วนประกอบภายในคือ “**จิตใจ**” เลย ยกตัวอย่าง เช่น ในการทำความดี ถ้าไม่สร้างศรัทธาในการทำความดีให้เกิด ให้มีบ้านอยู่ติดกับวัดก็ไม่ทำ, ในการทำงาน ให้อยู่บริษัทใหญ่โต ถ้าขี้เกียจก็ไม่มีหนทางที่จะประสบความสำเร็จได้, การสู้ชีวิตไม่ใช่สู้เพียงแค่ลมปาก พอสู้ไม่ได้ก็บอกว่า “**ท้อ**” แต่ต้องสู้ด้วย “**หัวใจ**” ที่กล้าแกร่ง ไม่กลัวลำบาก มีความเพียรฝังอยู่ภายใน เพียงเท่านั้นก็จะประสบความสำเร็จแล้ว.

ความเพียร หรือความพยายามหากไม่สำเร็จวันนี้ ถ้าไม่ท้อหรือถอย วันหนึ่งก็ต้องประสบความสำเร็จอย่างแน่นอน หากพยายามแล้วยังไม่สำเร็จ ก็ยังดีกว่าขี้เกียจแล้วไม่ทำอะไร ความเพียร พยายาม ยังพอมองเห็นเส้นชัย คือ ความสำเร็จ แต่หากขี้เกียจ ท้อและถอย ก็คงเจอแต่ "**ความล้มเหลว**"ตลอดไป.

คนเกียจคร้าน คือ โมฆะบุรุษ

พระพุทธเจ้าทรงตรัสตำหนิคนที่เกียจคร้าน ไม่สู้งาน ไม่สู้ชีวิตว่าเป็นโมฆะบุรุษ หรือเป็นบุคคลที่มีชีวิตอยู่อย่างไร้ค่า ดังพุทธภาษิตที่ว่า **“โย จ วสฺสสตํ ชีเว กุสีโต หีนวีริโย เอกาหํ ชีวิตํ เสยฺโย วิริยํ อารภโต ทฬฺหํ แปลว่า ผู้ใดเกียจคร้าน มีความเพียรเลว มีชีวิตเป็นอยู่ร้อยปี ส่วนผู้ปรารภความเพียรมั่นคง มีชีวิตอยู่เพียงวันเดียว ประเสริฐกว่าผู้นั้น”**

คนเราหากมีอายุยืนยาวนานแต่ไม่สร้างคุณค่าคุณประโยชน์ให้กับตนเอง หายใจทิ้งไปวันๆ มีลักษณะอยู่อย่างคนเกียจคร้าน สู้คนที่มีอายุเพียงน้อยนิดแต่ใช้เวลาอย่างมีคุณค่าไม่ได้ ซึ่งพระองค์ทรงยกย่องว่าเป็นผู้ไม่ประมาทอยู่อย่างคนมีปัญญาตามที่ได้เปรียบเทียบให้เห็นอย่างชัดเจนแล้ว

ชีวิตทุกคนเมื่อเกิดมา ย่อมเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลาท่ามกลางอุปสรรค์ขวากหนามที่อาจมาบั่นทอนชีวิตให้สั้นลงเมื่อไรก็ได้ จึงไม่ควรอยู่อย่างประมาทหรืออยู่อย่างคนขี้เกียจ ควรกำหนดทำปัจจุบันให้มีประโยชน์

ที่สุด คือ การทำคุณประโยชน์ให้กับตนเองและสังคม

"**ความเกียจคร้าน**" ท่านจัดเข้าในอบายมุข ซึ่งหมายถึงทางแห่งความเสื่อม หรือทางแห่งความไม่เจริญ คนที่เกียจคร้านมักจะมีแต่ข้ออ้างอยู่ตลอดเวลา อ้างโน้นอ้างนี้แล้วไม่ทำกิจการงานต่างๆ รวมถึงไม่ทำความดีด้วย

ผู้มีนิสัยเกียจคร้าน จะมีข้ออ้างเอามาเป็นเหตุผลที่ฟังไม่ขึ้นอยู่ตลอด แต่นั้นเป็นการทำลายอนาคตหรือความเจริญรุ่งเรืองทั้งทางโลกและทางธรรมของตนเอง พระพุทธเจ้าทรงตรัสยืนยันไว้อย่างชัดเจนว่า **"อุฏฺฐานวโต สติมโต สุจิกมฺมสฺส นิสมฺมการิโน สญฺญตสฺส จ ธมฺมชีวิโน อปฺปมตฺตสฺส ยโสภิวฑฺฒติ แปลว่า ยศ (ความเจริญรุ่งเรือง) ย่อมเจริญแก่ผู้มีความขยัน มีสติ มีการงานสะอาด มีความรอบคอบ ระวังดีแล้ว อยู่อย่างมีธรรมะ และไม่ประมาท"**

ดังนั้น ความเจริญรุ่งเรือง จึงไม่มีให้สำหรับคนเกียจคร้านเลย.

ความรักกว่าจะเกิดขึ้น..

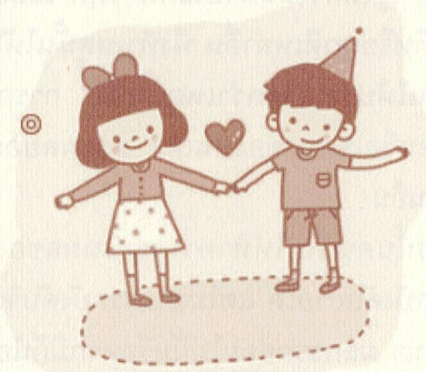
ความรักที่เกิดขึ้นในโลกใบนี้ จะเกิดขึ้นกับใคร หรือความรักจะมีฐานะเป็นอะไรก็ตาม ย่อมมาจากเหตุ ๒ อย่าง ตามพุทธภาษิตที่พระพุทธเจ้าไรงตรัสไว้ว่า **"ปุพฺเพว สนฺนิวาเสน ปจฺจุปฺปนฺนหิเตน วา เอวนฺตํ ชายเต เปมํ อุปฺปลํว ยโถทเก แปลว่า ความรักนั้น ย่อมเกิดด้วยเหตุ ๒ ประการ คือ ๑. ด้วยการอยู่ร่วมกันหรือทำบุญกันในชาติปางก่อน ๒. ด้วยการเกื้อกูลช่วยเหลือกันในชาติปัจจุบัน เหมือนกับดอกบัวอาศัยเปือกตมและน้ำเกิดขึ้นฉันนั้น"**

ความรัก บางครั้งเกิดขึ้นเพราะมาเจอกันและรักกัน โดยมีเหตุมีปัจจัยจากชาติก่อนๆ หรือบุพเพสันนิวาส คือทำบุญร่วมกันมาในชาติปางก่อนเลยทำให้มาเจอกันและรักกัน หรือบางครั้งมาเจอกัน แต่ยังไม่รักกัน ต้องอาศัยเหตุในปัจจุบันคือการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน จึงเกิดเป็นความรักต่อกัน

ดังนั้น ความรักไม่ได้เกิดขึ้นง่ายๆ เมื่อเกิดขึ้นแล้ว ต้องประคองรักให้อยู่คู่กันนานๆ โดยอาศัยองค์ประกอบอื่นๆ เช่น มีเมตตาต่อกัน มีความเข้าใจกัน เห็นอกเห็นใจกัน อย่าดูถูกความรัก อย่าทำลายความรัก อย่าคิดว่าความรักเป็นของเล่น

ทุกคนอยากมีความรักที่สวยงาม แต่หากไม่ใส่ใจมนการประคองรักไม่เฝ้าทนุถนอม ความรักก็กลายเป็นของไม่สวยงามได้

ความรักกว่าจะเกิดขึ้นมาได้ ต้องอาศัยเหตุปัจจัยตั้งแต่ชาติก่อน เมื่อเกิดขึ้นแล้ว ต้องรักษาให้ดี.



จิตคิด มีความสุข..

ทุกคนมีจิตใจหรือความนึกคิดเป็นของตนเอง ไม่มีใครจะมาบังคับจิตใจเราได้นอกจากตัวเองเท่านั้น ดังพุทธภาษิตที่ว่า **"น ตํ มาตา ปิตา กยิรา อญฺเญ วา ปน ญาตกา สมฺมาปณิหิตํ จิตฺตํ เสยฺยโส นํ ตโต กเร แปลว่า มารดาบิดา ก็หรือญาติเหล่าอื่น พึงทำเหตุนั้นให้ไม่ได้ จิตที่บุคคลตั้งไว้ชอบ พึงทำผู้นั้นให้ประเสริฐกว่าเหตุนั้นได้"** การกระทำสิ่งใดดีหรือชั่วย่อมเกิดจากจิตใจหรือเจตนาของตนเอง และผลย่อมเป็นของตนเองเช่นกัน อย่าไปโทษคนอื่น

จะบอกว่าคนนั้นคนนี้ใช้ให้ทำควรจะเป็นผลของคนนั้น ข้อนี้ไม่ถูกต้อง คนเราอาจถูกบังคับกายได้ แต่ไม่สามารถบังคับจิตใจกันได้ หากใจเราไม่ทำหรือไม่มีเจตนา ผลกรรมย่อมไม่มีหรือหากมีก็น้อยมาก จึงมารวม

อยู่ที่ส่วนสำคัญของตัวเราคือ จิตใจ หากเราตั้งจิตไว้ชอบ (**สมฺมาปณิหิตํ จิตฺตํ**) ย่อมส่งผลให้เราทำแต่สิ่งดีๆ และผลของสิ่งดีๆ ก็จะทำให้เรามีความสุข เช่น ทำจิตใจให้ตั้งอยู่ในศีล (**สีเล ปติฏฐิตํ จิตฺตํ**) ก็จะเป็นคนมีศีล ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่ลักทรัพย์ ไม่พูดจาหยาบคาย ไม่ติดอบายมุขต่างๆ มีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข หรือทำจิตใจให้ตั้งอยู่ในศรัทธา (**สทฺธาสมฺปทาย ปติฏฐิตํ จิตฺตํ**) ก็จะเป็นคนมีจิตใจดี เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีเมตตา ใจบุญใจกุศล มีธรรมะ ดังนั้น คนที่มีปกติพูดดี ทำดี คือคนที่คิดดี หมายถึงคนที่มีจิตตั้งไว้ดีนั่นเอง

ทุกคนปรารถนาความสุข ผู้อื่นก็ปรารถนาความสุขเช่นกัน ความสุขของเราหรือความสุขของเขาย่อมเกิดมาจาก "**จิตที่คิดดี**" นั่นเอง ถ้าทุกคนคิดดี สังคมก็มีแต่ความสุข เหมือนดังพุทธภาษิตที่นำมากล่าวบ่อยๆว่า "**จิตฺตํ ทนฺตํ สุขาวหํ แปลว่า จิตที่ฝึกดีแล้ว นำความสุขมาให้**"

ฝึกจิต..เป็นความดี

พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า **"จิตฺเตน นียติ โลโก แปลว่า โลกถูกจิตนำไป"** ซึ่งตรงกับความจริงในโลกปัจจุบัน เพราะโลกที่เป็นอยู่ในปัจจุบันนี้ ทั้งสงบ วุ่นวาย ทะเลาะกัน หรือความเจริญด้านวัตถุ หรือความเสื่อมด้านจิตใจก็มาจากจิตของมนุษย์อย่างเดียวเท่านั้น หรือจิตเป็นผู้สร้างทั้งนั้น

จิตหรือจิตใจ คือความคิด การจะสร้างอะไรหรือทำอะไรย่อมมาจากความคิดก่อนทั้งนั้น ดังนั้น ควรสร้างฐานความคิดให้ดี หากคิดดี การกระทำหรือคำพูดก็ดี หากคิดชั่ว การกระทำหรือคำพูดก็ชั่วไปด้วย หากเราต้องการให้โลกที่เราอยู่นี้ สงบสุข อยู่ด้วยการไม่เบียดเบียนกัน ไม่รังแกกัน ไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น ไม่เอาเปรียบกันและกัน ต้องสร้างฐานความคิดของทุกคนให้ดี หรือให้ทุกคนคิดดี เพราะโลกต้องอยู่อีกยาวนาน เราตายแต่คนรุ่นใหม่ๆ ก็เกิดขึ้นมาอยู่แทนเราไปเรื่อยๆ หากคนรุ่นใหม่ๆ เกิดมาเห็นการเอารัดเอาเปรียบกัน การทะเลาะกัน พวกเขาจะเอาเยี่ยงอย่างและทำตาม

กันไปเรื่อยๆ หากเป็นเช่นนี้ ไม่แน่ว่าโลกอนาคตจะกลับไปสู่ยุคมืด หรือยุคที่มนุษย์ไม่มีจิตสำนึกต่อกันและกันอีกก็ได้ เหมือนดังสัตว์เดรัจฉานที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน ที่ไม่มีความคิดอะไร นอกจากสัญชาตญาณเท่านั้น

มนุษย์โชคดีกว่าสัตว์เดรัจฉานตรงที่สามารถฝึกจิตได้ การฝึกจิตคือการฝึกอบรมจิตให้รู้ดี ทำดี รู้ชั่ว ละเว้นจากความชั่ว และยังฝึกจิตให้สามารถเรียนรู้เพื่อพัฒนาศักยภาพทางกายๆได้ มนุษย์มีความสามารถสร้างตึกสูงกว่าเมฆได้ แต่สัตว์เดรัจฉานยังไม่สามารถพัฒนาอะไรได้เลยแม้แต่ที่อยูที่อาศัยตนเอง เพราะมนุษย์กับสัตว์แตกต่างกันที่จิต พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้มนุษย์ฝึกจิต ดังพระดำรัสว่า **“จิตฺตสฺส ทมโถ สาธุ แปลว่า การฝึกจิตเป็นความดี”** ก่อนจะฝึกอะไรก็ตาม ควรฝึกจิตก่อนเป็นอันดับแรกแล้วทุกอย่างจะดี.

จิตฝึกยาก..แต่ก็ต้องฝึก

การฝึกจิตให้เป็นคนคิดดีจนทำให้มีปกติพูดดีและทำดีได้นั้น เป็นสิ่งที่ไม่ได้ทำง่ายๆ ฝึกอะไรว่ายากแล้ว ฝึกจิตนี้ยากที่สุด เพราะจิตเป็นธรรมชาติหวั่นไหวไปตามอารมณ์ที่ได้เห็นได้สัมผัส ท่านเปรียบว่าเหมือนน้ำที่กลิ้งบนใบบัว กวัดแกว่งไปมาตลอดเวลา จึงเป็นธรรมชาติที่ฝึกยากมาก ดังพุทธภาษิตที่ว่า **“ผนฺทนํ จปลํ จิตฺตํ ทุรกฺขํ ทุนฺนวารยํ อุชํ กโรติ เมธาวี อุสุกาโร ว เตชนํ แปลว่า คนมีปัญญาย่อมทำจิตที่ดิ้นรน กวัดแกว่ง รักษายาก ห้ามยาก ให้ตรงได้ เหมือนนายช่างดัดลูกศรให้ตรง”**

ลองสังเกตตัวเองก็ได้ บางครั้งอยากขยัน แต่ทำไม่ได้ อยากนั่งสมาธิ แต่ขี้เกียจทำไม่ได้ อยากเลิกบุหรี่ เลิกเหล้า แต่เลิกไม่ได้ สิ่งที่ทำไม่ได้ทั้งหมดนี้เกิดจากบังคับจิตไม่ได้นั่นเอง คิดดีได้ แต่ถ้าไม่ฝึกทำดีด้วย จะทำได้เพียงแค่คิดเท่านั้น ซึ่งไม่มีประโยชน์เลย

การฝึกจิตจึงต้องมีกระบวนการที่แน่นอน คือมีจิตใจแนวแน่ (ฝึกทำสมาธิ) มีสัจจะมั่นคงไม่โกหกตัวเองจึงจะสำเร็จได้ เมื่อฝึกจิตจนสามารถทำได้แล้ว ชนะกิเลสในใจได้แล้ว จงรักษาความเสถียรของจิตไว้ อย่าให้หวั่นไหวและอย่าให้จิตตก ดังพุทธภาษิตที่ว่า **“เตลปตฺตํ ยถา ปริหเรยฺย เอวํ สจิตฺตมนุรกฺเข แปลว่า พึงรักษาจิตของตนให้ดี เหมือนคนประคองบาตรที่เต็มด้วยน้ำมัน”**

จิตเป็นของเรา เราคิดดี ความดีก็เป็นของเรา จึงควรฝึกจิตให้คิดดี

ปัญญา คือ แสงสว่างที่ดีที่สุด

หากพูดถึงแสงสว่างในโลกนี้ คนส่วนใหญ่จะนึกถึงแสงสว่างที่ทำให้เรามองเห็นอะไรได้ ซึ่งมองเห็นได้ด้วยดวงตา เช่น แสงไฟ แสงดวงอาทิตย์ แสงดวงจันทร์ ซึ่งแสงสว่างเหล่านี้จำเป็นสำหรับชีวิตเป็นอย่างมาก แต่พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่ายังมีอีกแสงหนึ่งที่สว่างกว่าและสำคัญกว่าแสงสว่างที่กล่าวมา นั่นคือ **"แสงสว่างคือปัญญา"** พระองค์ทรงเปรียบปัญญาเป็นแสงสว่างอีก ๑ ดวงที่ไม่ได้มองเห็นด้วยดวงตา แต่มองเห็นด้วยดวงจิต ดังพุทธภาษิตที่ตรัสไว้ว่า **"ปญฺญา โลกสฺมิ ปชฺโชโต แปลว่า ปัญญา เป็นแสงสว่างในโลก"** แม้คนตาบอดยังสามารถมองเห็นได้

ทรงตรัสเปรียบเทียบไว้ในอาภาสูตร ว่า **"จตสฺโส อิมา ภิกฺขเว อาภากตมา จตสฺโส จนฺทาภา สุริยาภา อคฺคาภา ปญฺญาภา อิมา โข ภิกฺขเว จตสฺโส อาภา เอตทคฺคํ ภิกฺขเว อิมาสํ จตสฺสนฺนํ อาภานํ ยทิทํ ปญฺญาภา แปลว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย แสง ๔ นี้ คือ แสงดวงจันทร์ แสงดวงอาทิตย์**

แสงไฟ แสงปัญญา แสง ๔ ประการนี้แล ภิกษุทั้งหลาย บรรดาแสง ๔ นี้ แสงปัญญาเป็นเลิศ”

มีคำประพันธ์บทหนึ่งกล่าวไว้ว่า

ยามเมื่อโลก ขาดแสง แห่งอาทิตย์
ยอมมืดมิด มองอะไร ก็ไม่เห็น
ยามเมื่อจิต ขาดปัญญา พาลำเค็ญ
มองไม่เห็น ดีหรือชั่ว ที่ตัวทำ

แสงสว่างอื่นๆ แม้มีความจำเป็นมาก หากไม่มีจริงๆ มนุษย์สามารถอยู่ได้ แต่แสงสว่างคือปัญญามนุษย์ขาดไม่ได้ ถ้าขาดก็คงไม่ต่างอะไรกับสัตว์เดรัชฉานทำตามสัญชาตญาณ เพราะแสงสว่างคือปัญญานี้ทำให้มนุษย์มีความคิดดี คิดเรียนรู้สิ่งต่างๆ คิดแก้ปัญหา คิดสร้างสรรค์จนทำให้โลกมนุษย์มีความเจริญรุ่งเรืองทั้งด้านจิตใจและด้านวัตถุ

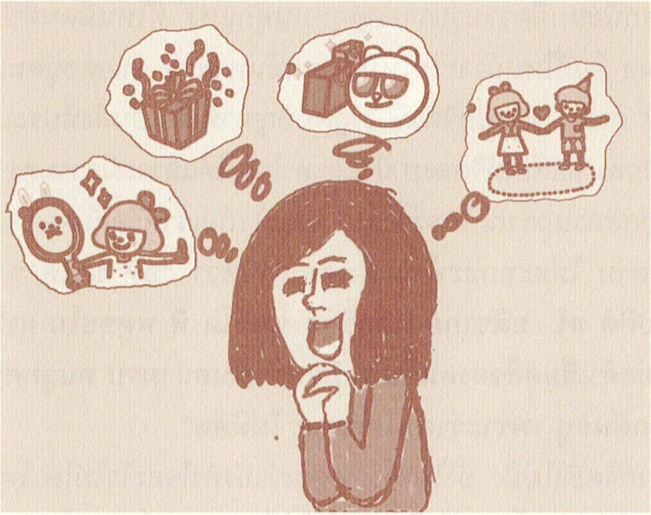
แสงสว่าง คือปัญญา ก็ต้องหมั่นจุดให้สว่างอยู่เสมอ หากเผลอหรือขาดสติ ก็อาจดับได้เช่นกัน

สร้างสุจริต..คือ สร้างความสุข

ทุกคนเกิดมาย่อมต้องการ **"ความสุข"** ด้วยกันทั้งนั้น ทั้งความสุขกายและความสุขใจ แม้แต่สัตว์เดรัจฉานก็ต้องการความสุขเช่นกัน การกระทำทุกอย่างไม่ว่าดีหรือชั่วก็เพื่อความสุขตามที่ตนเองต้องการ สมหวังบ้างผิดหวังบ้างคละเคล้ากันไป แต่การแสวงหาความสุขที่ถูกต้องนั้น ควรอยู่บนพื้นฐานของความถูกต้อง และการไม่เบียดเบียนกัน หากเราทำอะไรก็ตามโดยหวังความสุขของตนเองแต่เบียดเบียนผู้อื่นแล้วมันจะเป็นความสุขได้อย่างไร สุขบนความทุกข์ของผู้อื่นก็ไม่ใช่สุขที่แท้จริง ดังพุทธภาษิตที่ว่า **"สุขกามานิ ภูตานิ โย ทณฺเฑน วิหึสติ อตฺตโน สุขเมสาโน เปจฺจ โส น ลภเต สุขํ แปลว่า สัตว์ทั้งหลายย่อมต้องการความสุข ผู้ใดแสวงหาสุขเพื่อตน เบียดเบียนผู้อื่นด้วยความการทำร้าย ผู้นั้นละไปแล้ว ย่อมไม่ได้สุข"** หากทำเช่นนี้ มีชีวิตอยู่ก็ไม่มีความสุข ตายไปแล้วท่านก็กล่าวว่าไม่ได้ความสุขอยู่ดี

การแสวงหาความสุขใดก็ตาม โดยเฉพาะความสุขที่เป็นโลกิยะหรือสุขภายนอก ควรแสวงหาหรือกระทำด้วยความสุจริตทั้งกายและใจ จะได้เป็นความสุขที่ยิ่งใหญ่ คือความสุขทั้งกายและใจ

หากตั้งใจแสวงหาความสุขด้วยการกระทำทุจริตทั้งกายและใจ ก็จะได้รับความทุกข์ที่ยิ่งใหญ่ คือ ความทุกข์กายทุกข์ใจเช่นกัน.



ฝึกจิต..ให้นิ่ง

โลกนี้ย่อมมีความวุ่นวายอยู่ทุกหนทุกแห่ง ที่ไหนมีคนที่นั่นมีความวุ่นวายเสมอ ไปที่ไหนถ้าจะไม่ให้มีปัญหานั้นหายาก ขนาดอยู่คนเดียวยังมีปัญหาเลย ดังนั้น การฝึกจิตเพื่อไว้สู้กับปัญหาที่เจอเป็นสิ่งที่ประเสริฐที่สุด ฝึกจิตคือฝึกสมาธิเพื่อให้จิตสงบ นิ่งและทำใจให้ได้แล้วจะมีความสุข สามารถทนได้กับทุกสถานการณ์ ใครว่าอะไร ทำอะไรกับเราหรือกับคนอื่นก็ไม่หวั่นไหวคล้อยตาม ไม่สะทกสะท้าน ดังพุทธภาษิตว่า **"อหํ นาโค ว สงฺคาเม จาปาโต ปติตํ สรํ อติวากฺยํ ติติกฺขิสฺสํ ทุสฺสีโล หิ พหุชฺชโน แปลว่า เราจักอดทนต่อคำเสียดสีของคนอื่น เหมือนช้างในสนามรบ ทนลูกศรที่ปล่อยออกไปจากคันธนู เพราะว่าคนโดยมาก ไม่มีศีล"**

หากจิตยังไม่นิ่ง ยังไม่สงบ แสดงว่ายังทำใจอะไรไม่ได้ ใครว่าอะไรก็โกรธ เจอปัญหาอะไร แก้ไม่ได้ จะทำให้มีความทุกข์ตลอดไป

เราไม่อาจแก้ไขโลก (ชาวโลก) ได้ แต่เราแก้ไขความคิดหรือจิตเราได้ แก้ไขหรือปรับปรุงที่จิตของเราเอง เพื่อไม่ให้หวั่นไหว คล้อยตาม ดังคำกลอนที่หลวงพ่อพุทธทาสได้ประพันธ์ไว้ว่า

ใครจะชอบ ใครจะชัง ช่างเขาเถิด
ใครจะเชิด ใครจะแช่ง ก็ช่างเขา
ใครจะด่า ใครจะว่า ก็ทนเอา
ขอใจเรา สุขร่มเย็น ก็เป็นพอ.

ฝึกจิตไม่ให้เห็น มันก็ไม่เห็น ฝึกจิตไม่ให้ได้ยิน มันก็ไม่ได้ยิน ฝึกจิตไม่ให้รับรู้ มันก็ไม่รับรู้ ฝึกจิตให้มองเห็นเป็นเรื่องธรรมดา มันก็คือเรื่องธรรดา ดังนั้น หมั่นฝึกจิตอยู่เสมอ ฝึกให้ตรงกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริง ใครฝึกได้ ผู้นั้น ถือว่าเป็นผู้ฉลาด ดังพุทธภาษิตที่ว่า **“จิตฺตํ อตฺตโน อุชุตกํสุ แปลว่า คนฉลาดย่อมทำจิตของตนให้ตรง”**

คนโง่ รู้ว่าโง่พอฉลาดได้

พุทธภาษิตที่ว่า **"โย พาโล มญฺญตี พาลฺยํ ปณฺฑิโต วาปิ เตน โส พาโล จ ปณฺฑิตมานี ส เว พาโลติ วุจฺจติ แปลว่า คนโง่ รู้ตัวว่าโง่ ยังพอมีทางเป็นคนฉลาดได้บ้าง คนโง่ แต่อวดฉลาด นั่นแหละเขาเรียกว่าคนโง่แท้"** ในทางพระพุทธศาสนากล่าวถึงคนพาลว่าหมายถึง **"คนโง่"** คือคนที่มีปกติทำความชั่วทางกาย วาจา และใจ หรือทำความดีน้อย ส่วนบัณฑิตหมายถึง **"คนฉลาด"** คือคนที่ฉลาดทำความดีทางกาย วาจา และใจ หรือทำความชั่วน้อย หรือไม่ทำเลย

ตามพุทธภาษิตบทนี้ชี้ให้เห็นว่า คนพาลมักจะทำความชั่วหรือทำสิ่งที่ไม่ดีเป็นประจำจนเกิดความเคยชิน เมื่อมีคนตำหนิหรือตักเตือน จะไม่ยอมรับและไม่พอใจคนที่ว่ากล่าวตักเตือน เช่น มีคนตำหนิว่าเป็นคนเห็นแก่ตัว ชอบเอาเปรียบผู้อื่น หรือเป็นคนติดอบายมุข (อย่างหนึ่งอย่างใด) จะไม่

ยอมรับและไม่พอใจ มักโต้เถียงคนที่มาว่ากล่าวตักเตือน ลักษณะเช่นนี้จะไม่รู้ยอมรับว่าตัวเองเป็นเช่นนั้นหรือไม่รู้ตัวนั่นเอง พูดอีกอย่างว่าโง่แล้วอวดฉลาด คนพาลลักษณะเช่นนี้ ไม่มีโอกาสจะเป็นคนดีหรือเป็นบัณฑิตได้ พระพุทธเจ้าทรงเปรียบคนลักษณะเช่นนี้ว่าเหมือนกับบัวใต้ที่อยู่ในโคลนตม มีแต่จะเป็นอาหารของปลาและเต่า

แต่คนที่ทำชั่วหรือทำผิดพลาด เมื่อมีคนตำหนิหรือตักเตือนรู้ว่าตนเองผิด ยอมรับในคำตำหนิไม่โต้เถียง บางครั้งก็กล่าวขอบคุณคนว่ากล่าวตักเตือนนั้น คนพาลลักษณะเช่นนี้ มีโอกาสเป็นบัณฑิตได้ พระพุทธเจ้าทรงเปรียบคนลักษณะเช่นนี้ว่าเหมือนบัวที่พ้นจากโคลนตม พ้นจากการเป็นเหยื่อของปลาและเต่าและในวันต่อไปมีโอกาสที่จะโผล่พ้นน้ำขึ้นมารับแสงอรุณได้

ทุกคนมีโอกาสทำผิดพลาดด้วยกันทั้งนั้น บางครั้งความผิดพลาดตนเองมองไม่เห็น แต่คนอื่นเห็น เมื่อคนอื่นว่ากล่าวตักเตือนและให้โอกาสจงพึงรับฟังว่าเป็นข้อผิดพลาดของเราจริงหรือ หากจริงก็ถือว่าโชคดีที่เรามีโอกาสจะได้แก้ไขปรับปรุงต่อไป ก็จะเป็นบัณฑิตหรือคนที่มีความเจริญรุ่งเรืองต่อไปได้

แต่หากผิดจริง ไม่ยอมรับ ดื้อดึง อวดดี โต้เถียงว่าตนเองไม่ผิด นิสัยอย่างนี้จะเป็นคนน่าสงสารขาดกัลยาณมิตร จะพบกับความเจริญรุ่งเรืองยาก

ลักษณะคนดี คนชั่ว

ในโลกนี้ คงปฏิเสธไม่ได้ว่ามีทั้งคนชั่ว (คนพาล) และคนดี (บัณฑิต) ปะปนกันไปจนยากที่จะแยกแยะว่าคนไหนคือคนดี คนไหนคือคนชั่ว และดี-ชั่วไม่ได้อยู่ที่ตนเองเป็นผู้เป่าประกาศให้คนรู้ และไม่ได้อยู่ที่คนอื่นประกาศว่าเราดี แต่อยู่ที่พฤติกรรมที่แสดงออกมา ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงตรัสลักษณะของคนดีและคนชั่วไว้ ๓ ลักษณะ คือ

- คนดี หรือบัณฑิต มีลักษณะดีพร้อมทั้ง ๓ อย่าง คือ คิดดี (มีความจริงใจ) ทำดี และพูดดี
- คนชั่ว หรือคนพาล มีลักษณะไม่ดี ๓ อย่าง คือ คิดไม่ดี ทำไม่ดี และพูดไม่ดี หรือบางอย่างอาจจะดี แต่ดีไม่ครบทั้ง ๓ อย่าง ยังถือว่าเป็นคนพาลอยู่ดี เช่น พูดดี แต่คิดและทำไม่ดี เป็นต้น

ดังนั้น การเลือกคบใครเป็นเพื่อน, เป็นแฟนหรือคู่ครอง, เป็นที่ปรึกษา ควรพิจารณาจากลักษณะ ๓ อย่างนี้โดยสังเกตว่าเขาดีทั้ง ๓ อย่าง

หรือไม่ จะได้ไม่ต้องมีปัญหาตามมา เช่น หลอกลวงกัน เอาเปรียบกัน ทะเลาะกัน, เกลียดกัน ดังที่เป็นข่าวเป็นประจำ บางคนถูกเพื่อนสนิทหลอก จนเกิดความเสียหาย หรือคู่ครองบางคู่ทะเลาะกันอย่างรุนแรง หรือบางคน ต้องมาเสียใจกับคนที่ตนเองไว้ใจที่สุด เป็นต้น

ขอยกตัวอย่างชีวิตคู่ เพราะเป็นประเภทเดียวที่ต้องอยู่ด้วยกันตลอด ว่า หากใครจะแต่งงานมีครอบครัว คนที่เลือกนั้นมีลักษณะดีไม่ครบ ๓ อย่าง แต่อ้างว่าไม่เป็นไร เดี๋ยวเขาก็คงจะดี เพียงเพื่อต้องการให้ตนเองได้แต่งงาน กัน แต่สุดท้ายมีปัญหากัน ทะเลาะกันอย่าร้างและเกลียดกัน สุดท้ายต้อง มานั่งเป็นทุกข์ ลักษณะเช่นนี้ ควรพิจารณาว่าคุ้มกับชีวิตเราหรือไม่

การไม่เจอคนดีทั้ง ๓ อย่าง หรือเจอคนที่ไม่มีความจริงใจ อยู่คน เดียวสบายใจกว่า ดังพุทธภาษิตที่ว่า **“จรญฺเจ นาธิคจฺเฉยฺย เสยฺยํ สทิสมตฺตโน เอกจริยํ ทฬฺหํ กยิรา นตฺถิ พาลา สหายตา แปลว่า ถ้าหาก แสวงหาแล้วไม่พบเพื่อนที่ดีกว่าตน หรือเพื่อนที่เสมอกับตน เที่ยวไปคน เดียวยังดีกว่า เพราะมิตรภาพ ไม่มีในหมู่คนพาล”** การเลือกคบคนจะใน ฐานะอะไรก็ตาม สิ่งที่จำเป็นคือจะต้องศึกษานิสัยใจคอกันและกันให้ดีก่อน ให้รู้ว่าเขามีนิสัยเป็นอย่างไรแล้วค่อยไว้ใจ เชื่อใจ โดยสังเกตลักษณะ ๓ ประการดังที่กล่าวมา จะได้ไม่ต้องผิดหวังหรือเสียใจภายหลัง เพราะชีวิตเป็น ของเรา เราควรตัดสินใจเองให้ดี หากไม่มีใครที่ไว้ใจหรือจริงใจ อยู่คนเดียว ดีกว่าเยอะ

สิ่งที่มีสาระประโยชน์ควรทำ

ในโลกนี้ สิ่งที่ไม่ควรทำและไม่น่าทำเลย คือสิ่งที่ไม่มีสาระและไม่มีประโยชน์ ทำแล้วไม่เกิดประโยชน์ บางครั้งกลับมีโทษอีกต่างหาก เช่น ดื่มเหล้า สูบบุหรี่ เสพยาบ้า เล่นการพนัน พูดจาหยาบคาย ทะเลาะกัน เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ ให้มองมุมไหนก็ไม่มีประโยชน์เลยแม้แต่นิดเดียว แต่ก็มีคนจำนวนมากทำ บางครั้งนึกดูก็เป็นเรื่องที่น่าแปลกเหมือนกันว่าสิ่งที่ดีๆ มีประโยชน์กับตนเองแต่ไม่ทำ กลับทำสิ่งที่ไม่มีประโยชน์

ส่วนสิ่งที่น่าทำที่สุด คือสิ่งที่มีสาระและประโยชน์ ทำแล้วเกิดประโยชน์และมีผลดีต่อผู้ทำและคนอื่นๆ ทำแล้วมีความสุขกาย สบายใจ ใครได้รับผลของความดีนั้นๆ ก็มีความสุขไปด้วย เช่น พูดคำไพเราะอ่อนหวาน, ยิ้มแย้มแจ่มใส, ช่วยเหลืองานสังคม (ในบางโอกาส), เก็บขยะที่เกะกะในที่

สาธารณะ, ทำบุญทำกุศลตามสมควร เป็นต้น ดังพุทธภาษิตที่ว่า **"อสาเร สารมติโน สาเร จ อสารทฺทสฺสิโน เต สารํ นาธิคจฺฉนฺติ มิจฺฉาสงฺกปฺปโคจรา แปลว่า ผู้ใดเห็นสิ่งที่ไม่เป็นสาระ ว่าเป็นสาระ เห็นสิ่งที่เป็นสาระ ว่าไร้สาระ ผู้นั้นมีความคิดผิด ย่อมไม่ประสบสิ่งที่เป็นสาระ"**

สิ่งใดมีประโยชน์หรือไม่มีประโยชน์ ทุกคนย่อมมีวิจารณญาณรู้เองได้ อะไรดีไม่ดีย่อมรู้ด้วยกันทั้งนั้น การมองโลกในแง่ดี (โลก คือตัวเราและคนอื่นๆ) ก็จะดีมีความสุข เจอคนรู้จักกันยิ้มและพูดดีต่อกัน ก็จะได้รับความรู้สึกดีๆ และไม่ได้ลำบากอะไรเลย คนอยู่ด้วยกันย่อมมีการกระทบกระทั่งกันเป็นธรรมดา และยิ้มและขอโทษกัน ก็สบายใจกันทั้งสองฝ่าย นี่ก็ทำไม่ยากเช่นกัน

ฝึกเลือกทำในสิ่งที่ตัวเราเองสบายใจ หลีกเลี่ยงสิ่งที่ทำแล้วไม่สบายใจอึดอัดใจ แล้วชีวิตจะมีความสุขตลอดไป.

อย่าดูถูกคนอื่น

การอยู่ร่วมกันในสังคมในฐานะอะไรก็ตาม สิ่งที่สำคัญคือการมีน้ำใจต่อกัน ถ้อยทีถ้อยอาศัยกัน ไม่ดูถูกหรือว่าร้ายกัน ทั้งทางกาย วาจา และใจ เอาความรู้สึกเขามาใส่ความรู้สึกเรา ไม่ตั้งแง่อคติตั้งแต่เมื่อเห็น ได้ยิน หรือด้วยการคิดเอง การที่เขาจะเป็นคนดีหรือไม่ดี เราเองก็ใช่จะรู้เรื่องของเขาดี จึงไม่ควรตัดสินผู้อื่นด้วยความรู้สึก หรือด้วยฟังมาจากผู้อื่น เพราะการดูหมิ่นผู้อื่นว่าต่ำกว่าตนเอง นั่นคือการดูถูกตัวเอง หรือเป็นการประจานตนเองว่าต่ำเช่นกัน จึงไม่ควรทำอย่างนั้น ดังพุทธภาษิตที่ว่า **“โย จตฺตานํ สมุกฺกํเส ปเร จ อวชานติ นิหีโน เสน มาเนน ตํ ชญฺญา วสโล อิติ แปลว่า ผู้ใดยกย่องตนและดูหมิ่นผู้อื่น เป็นคนเลวเพราะการถือตัวเอง พึงรู้ผู้นั้นว่าเป็นคนเลว”**

การยกย่องผู้อื่น ถือว่าเป็นการยกย่องตนเองด้วยเช่นกัน เพราะเมื่อเรายกย่องผู้อื่น ผู้อื่นก็ยกย่องเราเช่นกัน

ดี-ชั่ว อยู่ที่การกระทำ

ทุกคนเกิดมาตามเหตุตามปัจจัยของตนทั้งสิ้น หรือเรียกอีกอย่างว่า เกิดมาตามยถากรรมหรือกรรมที่ได้ทำไว้ในชาติก่อน ดังพุทธภาษิตที่ว่า **"กมฺมุนา วตฺตตี โลโก แปลว่า สัตว์ย่อมเป็นไปตามกรรม"** ไม่มีใครเกิดมาตามความต้องการของตน หรือเลือกเกิดขึ้นมาเอง เพราะหากเลือกเกิดเองได้ ทุกคนคงเลือกเกิดมารวย หน้าตาดี หรือเกิดในตระกูลสูงๆ ด้วยกันทั้งนั้น แต่ไม่ว่าจะเกิดในตระกูลไหน ต่ำต้อย (ยากจน) หรือสูงส่ง (ร่ำรวย)อย่างไร หากทำดีก็คือคนดี หากทำชั่วก็คือคนชั่ว เพราะดี-ชั่วไม่ได้อยู่ที่ชาติตระกูลหรือฐานะ แต่อยู่ที่การกระทำ ทุกคนสามารถเลือกทางเดินด้วยการทำสิ่งดีๆ จึงถือว่าเท่าเทียมกัน เกิดในตระกูลต่ำ แต่ทำตัวสูง คือทำตัวเป็นคนดีก็มีให้เห็นมากมาย เกิดในตระกูลสูงแต่ทำตัวตกต่ำ คือทำชั่วก็มีให้เห็นมากมายเช่นกัน อยู่ที่การกระทำของผู้นั้น ดังพุทธภาษิตที่ว่า

“หินชจฺโจปิ เจ โหติ อุฏฺฐาตา ธิติมา นโร อาจารสีลสมฺปนฺโน นิเส อคฺคีว ภาสติ แปลว่า คนเราถึงมีชาติกำเนิดต่ำ แต่หากขยันหมั่นเพียร สร้างความดี มีปัญญาประกอบด้วยอาจาระและศีล ก็รุ่งเรืองได้ เหมือนไฟถึงอยู่ในคืนมืดก็สว่างไสว”

ดังนั้น คำที่ได้ยินกันบ่อยๆ ว่า “ดี – ชั่วอยู่ที่ตัวทำ สูง – ต่ำ อยู่ที่ทำตัว” จึงเป็นความจริงโดยแท้.

อย่ามองคนเพียงแค่ภายนอก

การวัดคุณค่าของคน ควรวัดที่การกระทำ ไม่ควรวัดที่หน้าตาหรือชาติตระกูลดังที่กล่าวมาแล้ว เพราะผลของการกระทำเป็นตัวชี้วัดได้อย่างชัดเจนทั้งนิสัย ความรู้ ความสามารถ ทำดีมีผลงาน ผลคือเป็นคนดีมีความสามารถ ทำชั่วไม่เอาการงาน ผลคือเป็นคนชั่วและล้มเหลว คำพูดที่ว่า "ค่าของคน อยู่ที่ผลของงาน" นั่นเป็นคำที่ถูกต้อง ส่วนคำพูดที่ว่า "ค่าของคน อยู่ที่เป็นคนของใคร" ไม่ใช่คำที่ถูกต้อง แต่อาจเป็นคำที่ถูกใจ เพราะปัจจุบันเป็นอย่างนี้ซะเป็นส่วนใหญ่ จึงทำให้คนไม่เชื่อกฎแห่งกรรม

พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เชื่อกฎแห่งกรรม หรือเชื่อผลของการกระทำ จะทำให้เราได้ทำสิ่งที่ถูกต้อง ดังพุทธดำรัสว่า **"น ชจฺจา วสโล โหติ น ชจฺจา โหติ พฺราหฺมโณ กมฺมุนา วสโล โหติ กมฺมุนา โหติ พฺราหฺมโณ แปลว่า บุคคลเป็นคนเลวเพราะชาติ (ตระกูล) ก็หาไม่ เป็นผู้ประเสริฐ (คนดี)**

เพราะชาติก็หาไม่ แต่เป็นคนเลวเพราะการกระทำ และเป็นผู้ประเสริฐก็เพราะการกระทำ”

อย่ามองคนเพียงแค่เปลือกนอกแล้วตัดสินใจว่าคนนี้ดีหรือไม่ดี คนดีภายนอก (แต่งตัวดีมีฐานะ) อาจไม่ดีภายในก็ได้ คนดีภายใน (อัธยาศัยและน้ำใจดี) อาจไม่ดีภายนอกก็ได้

ดังนั้น ควรมองคนให้ถึงที่ใจ เพราะความดีของคนมันอยู่ที่ “น้ำใจ” “จริงใจ” “ตั้งใจ” “กำลังใจ” ไม่ใช่อยู่ที่หน้าตาหล่อ หรือแต่งตัวดี มีตำแหน่งสูง

หน้าตา-หน้าที่

หน้าที่ เป็นสิ่งที่จำเป็นและอยู่คู่กับมนุษย์มาตั้งแต่เกิด เพราะทุกคนเกิดมาต้องมีหน้าที่ ไม่ว่าจะเป็นหน้าที่ประจำตัวหรือหน้าที่ประจำงาน มีคนกล่าวว่า คนเรานั้นมีหน้าอยู่ ๒ หน้า คือ หน้าตา กับหน้าที่ ต้องรักษาหน้า ๒ หน้านี้ให้ดีอย่าให้เสียหน้าตา และเสียหน้าที่

"**หน้าที่**" ถือว่าสำคัญเป็นอันดับแรก เพราะหน้าที่เป็นเครื่องวัดคุณภาพและศักยภาพของคนได้ และสามารถเสริมหน้าตาให้ดูดีได้ มีผู้รู้ได้ประพันธ์กลอนไว้ว่า

หน้าที่ดี ก็มีหน้า ชูราศี
หน้าตาดี แต่ขี้เกียจ คนเหยียดหยาม
หน้าที่นั้น สำคัญกว่า คนหน้างาม
หน้าตาดี หน้าที่ทราม ไม่งามเอย

“หน้าตา” ก็ถือว่าสำคัญเช่นกัน เพราะหน้าตาเป็นสิ่งแรกที่คนจะได้เห็นเมื่อเจอกัน หน้าตาในที่นี้ กล่าวแยกย่อยเป็น ๒ หน้า คือหน้านอก (รูปร่างหน้าตา) และหน้าใน (จิตใจ) ทั้งสองหน้านี้จึงต้องหมั่นทำให้สะอาดอยู่ตลอดเวลาโดยเฉพาะหน้าใน หรือจิตใจ

“**หน้าตา**” ถือว่าเป็นส่วนสำคัญที่แสดงหน้าที่ออกมาเป็นเครื่องหมายให้รู้ว่าเป็นคนอย่างไร มีคำกล่าวว่า

หน้านอก - บอกความงาม

หน้าใน – บอกความดี

หน้าที่ - บอกความสามารถ

พระพุทธเจ้าทรงตรัสเกี่ยวกับหน้าที่ไว้ว่า “**ธมฺมญฺจเร สุจริตํ น ตํ ทุจฺจริตํ จเร แปลว่า พึงประพฤติธรรม (หน้าที่) ให้สุจริต ไม่พึงประพฤติธรรม (หน้าที่) ให้ทุจริต**”

เพราะธรรมะก็คือหน้าที่ และหน้าที่ก็คือธรรมะ ปฏิบัติธรรม คือการทำหน้าที่ให้ดีนั่นเอง

ทำหน้าที่ให้สมบูรณ์

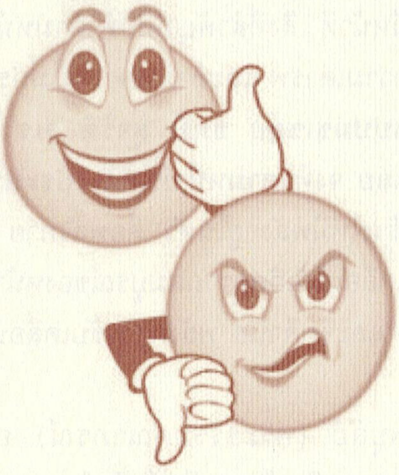
เมื่อทุกคนมีหน้าที่ สิ่งที่สำคัญก็คือทำตามหน้าที่ให้ดี โดยทำด้วยความตั้งใจ ทำด้วยความเคารพ และทำด้วยความไม่ประมาท ดังพุทธภาษิตที่ว่า **"อุตฺติฏฺเฐ นปฺปมชฺเชยฺย ธมฺมํ สุจริตํ จเร แปลว่า ลุกขึ้นเถิด อย่ามัวประมาทอยู่เลย จงทำตามหน้าที่ให้ดี (ประพฤติธรรมให้สุจริต)"**

มนุษย์ถูกสร้างให้มีพลังอยู่ในตัว คือพลังกาย และพลังใจ ซึ่งพลังทั้งสองนี้ เป็นตัวขับเคลื่อนให้เกิดความสมบูรณ์ของหน้าที่ พลังใจ ขับเคลื่อนด้วยสมอง ความคิด และจิตสำนึก พลังกาย ขับเคลื่อนด้วยเรี่ยวแรงในการลงมือทำ

หลวงพ่อไพบูลย์ (พระธรรมคุณาภรณ์) อดีตเจ้าคณะจังหวัดกาญจนบุรี พูดเสมอว่า "เกิดเป็นคนมีหน้าที่ ทำตามหน้าที่ จะเกิดศักดิ์ศรีทั้งทางโลกทางธรรม เกิดเป็นคนไม่ทำตามหน้าที่ จะเป็นคนไม่มีศักดิ์ศรีตลอดไป"

พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า **“โย จ วสฺสสตํ ชีเว กุสีโต หีนวีริโย เอกาหํ ชีวิตํ เสยฺโย วีริยํ อารภโต ทฬฺหํ แปลว่า ผู้มีความขยันหมั่นเพียรมั่นคง มีชีวิตอยู่วันเดียว ประเสริฐกว่าคนขี้เกียจ ไร้ความเพียรที่มีอายุตั้งร้อยปี”**

จิตสำนึก ถูกสร้างขึ้นมาเพื่อให้ดูแลรับผิดชอบต่อหน้าที่ ดังนั้น สร้างจิตสำนึกให้ได้ แล้วหน้าที่จะสมบูรณ์เอง



ความรัก คือ ความทุกข์

ช่วงเดือนกุมภาพันธ์กระแสของวันวาเลนไทน์ วันแห่งความรักเริ่มคึกคัก คำว่ากระแสก็เหมือนกับคลื่นที่มาเป็นระรอกๆ แล้วก็หายไป หรือเรียกว่า เห่อกันพักๆ จึงนำเสนอเรื่องที่เกี่ยวกับความรักเพื่อให้เป็นไปตามกระแส แต่เป็นแก่นของความรัก หรือสัจธรรมของความรัก พูดง่ายๆ ก็คือเอาความจริงของความรักมาพูดนั่นเอง

พระพุทธเจ้าทรงตรัสเรื่องความรักไว้ว่า **"ปิยโต ชายเต โสโก ปิยโต ชายเต ภยํ ปิยโต วิปฺปมุตฺตสฺส นตฺถิ โสโก กุโต ภยํ แปลว่า ที่ใดมีความรัก ที่นั่นมีความโศก (ความทุกข์) ที่ใดมีความรัก ที่นั่นมีภัย เมื่อไม่มีรักแล้ว ความโศก และภัยก็ไม่มี"**

ความรักที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสนี้ หมายถึงความรักทุกอย่าง รักพ่อแม่ รักครูอาจารย์ รักหนุ่มสาว รักเพื่อน รักสามีภรรยา รักลูกรักหลาน ฯลฯ

ล้วนมีทุกข์แอบแฝงมาด้วยเสมอ รักมากก็ทุกข์มาก

จริงๆ แล้วความรักไม่ใช่ความทุกข์ เป็นเพียงสาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ ความรักที่ทำให้เกิดทุกข์ คือรักแล้วความเกิดอยากได้ เกิดอยากเป็นเจ้าของ เกิดความหวง และเกิดความห่วง แค่เกิด..ก็เป็นทุกข์แล้ว และความรักเป็นอนิจจังเหมือนกับสรรพสิ่งต่างๆ มีการเปลี่ยนแปลงตลอด มีรัก มีร้าง มีห่าง มีหาย, มีรักมาก มีลด มีหด มีหมดไป, มีรักหวง มีห่วง มีหึง มีตึง มีคลาย มีลักษณะเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แปรเปลี่ยน และดับไป

การมีความรัก เหมือนกับการเดินทางผ่านร่มเงาของต้นไม้ที่ให้ความร่มเย็น ชื่นใจ สบายใจเพียงชั่วครู่ เมื่อพ้นจากร่มเงาที่มีความสุขนี้แล้ว ก็จะเจอแสงแดดที่แผดเผา ทนได้ก็อยู่ได้ ทนไม่ได้ก็เป็นทุกข์ตลอดไป

ความรักเป็นอนิจจัง

Happy Valentine's Day สุขสันต์วันแห่งความรัก ขอให้ทุกคนมีความรักที่มีความสุขในวันนี้และนับจากวันนี้เป็นต้นไป เพราะทุกวันนี้คนมีความทุกข์เกี่ยวกับเรื่องความรักกันมาก โดยเฉพาะความรักที่เป็นคู่ครองหรือเป็นแฟนกัน เมื่อคบกันใหม่ๆ ความรักก็หวานปานน้ำผึ้ง ต่อไปก็มีทะเลาะกัน, สาวไส้กัน, เบื่อหน่ายกัน, ไม่เข้าใจกัน ไม่เหมือนตอนรักกันใหม่ๆ จากสุขกลายเป็นทุกข์ จากคนที่ถูกใจกลายเป็นคนไม่ถูกใจ ดังพุทธภาษิตที่ว่า **"อปฺปิเยปิ สมฺปโยโค ทุกฺโข แปลว่า เจอกับคนที่ไม่ถูกใจก็เป็นทุกข์"**

บางคนก็มีความทุกข์เพราะสูญเสียคนที่รักที่ถูกใจ อกหักรักคุด, ตายหรือว่าเลิกกัน ดังพุทธภาษิตที่ว่า **"ปิเยหิ วิปฺปโยโค ทุกฺโข แปลว่า พลัดพรากจากคนที่รักก็เป็นทุกข์"**

เพราะความรักเป็นธรรมชาติเหมือนสิ่งอื่นๆ ไม่เคยหยุดนิ่ง เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เป็นสิ่งหนึ่งที่ไม่เคยได้ดั่งใจ จากที่เคยทำให้เราสุข ก็กลายเป็นทำให้เราทุกข์ได้ หากมองว่าความรักคือความทุกข์ตั้งแต่วันที่ได้มาก็ทำให้เรามีความสุขได้เหมือนกัน มองแบบเข้าใจธรรมชาติ หากคิดจะมีความรัก ก็ต้องเข้าใจและทำใจให้ได้

ความรักไม่ใช่ของเล่น ควรมองความรักเป็นของจริง และมองให้เห็นว่าความรักคือชีวิต ดูแลความรักก็คือดูแลชีวิต เติมเต็มความรักให้สมบูรณ์แล้วชีวิตก็จะสมบูรณ์

ความรัก ตรงกับภาษาพระว่า เมตตาหรือความปรารถนาดี ตราบใดยังแปลว่าความรักคือความใคร่ ก็ยังต้องเจอกับความทุกข์ตลอดไป

เพราะความใคร่กับความปรารถนาดีมันคนละเรื่องกัน

รักกันไว้เถิด

การอยู่ร่วมในสังคมเดียวกัน ย่อมมีการกระทบกระทั่งกันเป็นธรรมดา เหมือนลิ้นกับฟันที่อยู่ร่วมกันในปากเดียวกันต้องกระทบกระทั่งกันเป็นธรรมดา และช่องทางที่ทำให้กระทบกระทั่งกันมีถึง ๓ ทาง คือ ทางกาย ทางวาจา ทางใจ จึงมีโอกาสกระทบกระทั่งกันไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง เมื่อเกิดความกระทบกระทั่ง ไม่ว่าจะเพื่อเอาชนะกัน หรือเพื่อความสะใจอะไรก็ตาม ล้วนไม่มีประโยชน์และมีโทษอย่างเดียวเท่านั้น ทำให้ไม่สบายใจ ไม่มีความสุข และไม่มีสมาธิในการทำงาน ถือว่าเป็นเรื่องใหญ่ที่ไม่ควรมองข้าม โดยเฉพาะคนที่ต้องอยู่ด้วยกันนานๆ เช่น สามีภรรยา เพื่อนร่วมงาน หรือคนที่มีกิจกรรมร่วมกันบ่อยๆ

ดังนั้น ควรใช้สติกำหนดรู้เพื่อไม่ให้เกิด หรือหากเกิดขึ้นแล้วก็กำหนดรู้เพื่อหาเหตุหาผล หาข้อดีข้อเสีย และหาวิธีลบปมความบาดหมาง

นี้ให้หมดไปจากจิตใจ โดยการหันหน้าเขาหากัน สมานรอยร้าวทางกาย วาจา และใจ แล้วชีวิตจะมีความสุข ดังพุทธภาษิตที่ว่า **“ปเร จ น วิชานนฺติ มยเมตฺถ ยมามเส เย จ ตตฺถ วิชานนฺติ ตโต สมฺมนฺติ เมธคา แปลว่า คนทั่วไปมักไม่รู้ว่า ตนกำลังพินาศ (มีความทุกข์) เพราะวิวาททุ่มเถียงกัน ส่วนผู้รู้ความจริงเช่นนั้น ย่อมไม่ทะเลาะกันอีกต่อไป”**

หากเลือกอยู่ในสังคมอย่างชาญฉลาด ไม่หวั่นไหวกับสิ่งที่มากระทบกระทั่ง ก็จะอยู่อย่างมีความสุขตลอดไป และความรู้สึกเราความรู้สึกเขาก็ไม่ต่างกัน ดังนั้น “**รักกันไว้เถิด**” ดีที่สุด

ตักเตือน..คือการชี้ขุมทรัพย์

คนเราเมื่ออยู่ด้วยกัน การว่าตักเตือน หรือกล่าวสอน หรือตำหนิติติง ในสิ่งที่ผิดพลาด ไม่ถูกต้อง ถือว่าเป็นเรื่องธรรมดา และเป็นสิ่งที่ดี เพราะการตักเตือน กล่าวสอน หรือตำหนินั้นจะมีความปรารถนาดีฝังอยู่ด้วยเสมอ ผู้ใดยอมรับความปรารถนาดีในสิ่งเหล่านี้ได้ ผู้นั้นเป็นผู้เจริญได้

ในความเป็นจริงไม่มีใครเลยที่ไม่เคยทำผิดพลาด ไม่ว่าจะเป็นผู้ใหญ่ระดับไหน หรือมีความรู้สูงขนาดใด ดังนั้น การที่มีคนคอยตักเตือนเหมือนกับมีคนคอยชี้ขุมทรัพย์ให้ หรือคอยชี้ทางให้เราเดิน ต้องมองเป็นคติ (เห็นด้วย) ไม่ควรมองเป็นอคติ (ไม่เห็นด้วย) และพยายามอย่าคิดว่าเมื่อถูกตักเตือนเป็นการเสียหน้า เพราะจะทำให้นิสัยการไม่ยอมรับคำติติงจากคนอื่นลุกลามจนเป็นสันดาน

บางครั้งคนเราไม่ได้คำนึงถึงความปรารถนาดี แสดงอาการรับไม่ได้ ไม่พอใจ จนทำให้เกิดโทสะหรือความโมโหขุ่นมัวขึ้นในจิตใจ จนนำไปสู่ความอาฆาตพยาบาทตามมาอย่างนี้ก็มี

ดังนั้น ควรมองที่เจตนาหรือความประสงค์ของผู้ตำหนิติติงเราว่าตำหนิเพื่อก่อหรือตำหนิเพื่อทำลาย หากตำหนิเพื่อก่อ นั่นคือการว่ากล่าวตักเตือนเพราะหวังดี ควรจะดีใจ แต่หากตำหนิเพื่อทำลาย ริษยา ไม่หวังดีก็ควรออกห่าง และทำใจให้นิ่งเสีย ไม่ต้องโต้ตอบใดๆ ไม่เป็นกันผูกเวรต่อกัน เท่านี้เราก็สบายใจแล้ว ดังพุทธภาษิตที่ว่า **"อกฺโกจฺฉิ มํ อวธิ มํ อชินิ มํ อหาสิ เม เย จ ตํ อุปนยฺหนฺติ เวรํ เตสํ น สมฺมติ แปลว่า ใครผูกใจเจ็บว่า "เขาด่าเรา เขาทำร้ายเรา เขาเอาชนะเรา เขาขโมยของเรา" เวรของผู้นั้นไม่มีทางระงับ (มีความทุกข์ตลอดไป)"**

ฝึกยิ้มรับกับคำตักเตือน กล่าวสอน ติติงให้ได้ ชีวิตนี้อยู่ที่ไหนก็มีความสุขได้.

อ่อนน้อมถ่อมตนดีที่สุด

ทุกคนหากจะอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข มีความสบายใจ ไม่หวาดระแวง สิ่งที่สำคัญคือต้องให้เกียรติซึ่งกันและกัน การให้เกียรติกันคือการเข้าใจความรู้สึกเขาความรู้สึกเรา ให้เกียรติกันตามฐานะหรือสถานภาพของตน ผู้น้อยให้เกียรติผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่ให้เกียรติผู้น้อย การให้เกียรติกันคือการแสดงความเคารพ หรือการอ่อนน้อมซึ่งกันและกัน มีผลจะทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีทั้งสองฝ่าย เกิดความผูกพันธ์กันไปตลอด ดังพุทธภาษิตที่ว่า "**ครุ โหติ สคารโว** แปลว่า **ผู้เคารพย่อมมีผู้เคารพตอบ**"

อย่ากลัวเสียเกียรติว่าผู้นั้นต้องไหว้ก่อน ต้องเคารพก่อน หรืออย่าลังเลสังสัยให้เปลืองสมองว่าผู้นั้นเป็นคนไม่ดีอย่างนั้นอย่างนี้ไม่ควรทำความเคารพ การแสดงความเคารพด้วยการไหว้ หรือด้วยความอ่อนน้อม หรือการให้เกียรติผู้อื่น เป็นเสน่ห์ที่หาได้ยาก เป็นสมบัติภายในที่มีค่าที่สุด ไม่ใช่เรื่องเสียเกียรติ เสน่ห์ที่ทำให้คนรัก คนชม คนชอบก็อยู่ที่กิริยาการอ่อนน้อมถ่อมตนนี่แหละ.

เห็นธรรม..คือ เห็นพระพุทธเจ้า

...มองสังเวชนียสถาน..มองธรรม..คือการเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า...

"ดูก่อนอานนท์ สังเวชนียสถาน ๔ แห่งนี้ เป็นสถานที่กุลบุตรผู้มีศรัทธาควรไปดูเพื่อระลึกว่า พระตถาคตทรงประสูติ ณ ที่นี้ พระตถาคตได้ตรัสรู้พระอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ ณ ที่นี้ พระตถาคตทรงประกาศพระธรรมจักรอันยอดเยี่ยม ณ ที่นี้ พระตถาคตได้เสด็จดับขันธปรินิพพานด้วยอนุปาทิเสสนิพพานธาตุ ณ ที่นี้ ชนเหล่าใดจาริกไปยังเจดีย์เหล่านี้ซึ่งควรแก่การบูชา ก็จะเป็นผู้มีจิตเลื่อมใส เมื่อชนเหล่านั้นเบื้องหน้าแต่ตายเพราะกายแตก จักไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์" พระพุทธเจ้าทรงตรัสตอบกับพระอานนท์ที่ได้ทูลถามถึงกาลเมื่อพระพุทธองค์ได้เสด็จดับขันธปรินิพพานไปแล้ว จะมีสิ่งใดเป็นที่ระลึกถึงพระพุทธองค์ได้ (ในมหาปรินิพพานสูตร)

การไปพบไปเห็นสถานที่เหล่านี้ที่พระองค์ทรงเรียกว่า "สังเวชนียสถาน" เพื่อมีความหมายว่าเป็นสถานที่ที่ทำจิตเกิดความสังเวชถึงความไม่แน่นอนในสังขาร (สรรพสิ่งและสรรพสัตว์) ที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป แล้วตั้งอยู่ในความไม่ประมาท ทำจิตให้ประกอบด้วยศรัทธาในการสร้างความดีตามรอยพุทธธรรม ก็จะเป็นการเข้าถึงสวรรค์ นิพพานได้

การเข้าถึงสังเวชนียสถาน คือการเข้าถึงธรรม หากมาถึงสังเวชนียสถานแล้วไม่เข้าถึงธรรม ไม่เกิดความสังเวชใดๆ อันเป็นที่ตั้งให้เกิดความไม่ประมาท และไม่เข้าถึงสวรรค์นิพพานเช่นกัน ก็คงเหมือนกับบรรดาแขกอินเดียทั้งหลายที่มาขอทานรบกวนผู้แสวงบุญบริเวณสถานที่ที่พวกเราตั้งใจไปกราบไหว้นั่นเอง

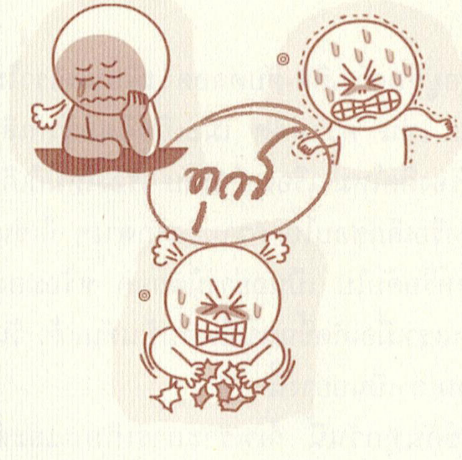
พระพุทธเจ้าทรงตรัสโอวาทกับพระวักกลิว่า **"กึ เต วกฺกลิ อิมินา ปูติกาเยน ทิฏฺเฐน โย โข วกฺกลิ ธมฺมํ ปสฺสติ, โส มํ ปสฺสติ, โย มํ ปสฺสติ, โส ธมฺมํ ปสฺสตีติ แปลว่า ดูก่อนวักกลิ ประโยชน์อะไรแก่เธอ ด้วยการเห็นกายที่เน่าเปื่อยนี้ ผู้ใดแลเห็นธรรม ผู้นั้นชื่อว่าย่อมเห็นเรา ผู้ใดเห็นเรา ผู้นั้นชื่อว่าเห็นธรรม"**

ดังนั้น ผู้ใดเห็นสังเวชนียสถาน ผู้นั้นชื่อว่าเห็นธรรม ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นชื่อว่าเห็นพระพุทธเจ้า

เห็นทุกข์..คือเห็นธรรมะ

แต่ละวันเราส่องกระจกมองตัวเองเพียงแค่ดูความสวยความงามเท่านั้น ไม่เคยดูให้เห็นธรรมะกันเลย ทั้งๆ ที่ธรรมะอยู่ในตัวเราตลอดเวลา หน้าตาที่เราว่าสวยก็คือธรรมะ ผิวพรรณที่เราว่านุ่มนวลก็คือธรรมะ แต่เรามองไม่เห็น เห็นความเหี่ยวย่นก็รีบขวนขวายมาทำให้ตึง เห็นความไม่งามก็รีบหาอุปกรณ์มาทำให้งาม แต่ไม่เคยมองเห็นเป็นธรรมะ และเข้าถึงธรรมะนั้นเลย ตัวเราที่เป็นธรรมะก็คือ อนิจจัง (ความไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลงตลอด), ทุกขัง (ความทุกข์ ไม่อยู่ในสภาพเดิม), อนัตตา (ความไม่เป็นตัวเป็นตนคงที่) หากยังมองไม่เห็นธรรมะที่อยู่กับตัวเองตลอดเวลาเหล่านี้ ก็คงกังวลและเป็นทุกข์เรื่อยไป

พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า **“สงฺขารา ปรมา ทุกฺขา แปลว่า สังขารทั้งหลายเป็นทุกข์อย่างยิ่ง”** คำว่า “**สังขาร**” ก็คือตัวเราเอง เราอยู่กับความทุกข์ หรือความทุกข์อยู่กับเรา แต่ไม่เคยมองเห็น หากไม่เห็นทุกข์ ก็คือไม่เห็นธรรมะ หากไม่เห็นธรรมะ ก็จะไม่เห็นทุกข์ ผู้ใดเห็นทุกข์ ผู้นั้นชื่อว่าเห็นธรรมะ ผู้ใดเห็นธรรมะหรือเห็นทุกข์ ผู้นั้นเข้าถึง “สุข” นั่นเอง



รู้ทัน..การเกิด - ดับ

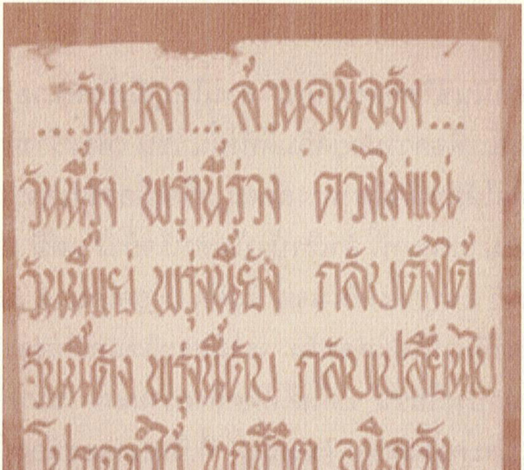
ชีวิตทุกคน อยู่กับการเกิด-ดับตลอด เพียงแต่เราไม่เคยใส่ใจและสนใจ จึงมองไม่เห็น เช่น ความคิด เมื่อเกิดคิดแล้วก็เลิกคิดคือดับไป คิดเรื่องนี้พอเปลี่ยนเรื่องคิดใหม่ เรื่องเก่าก็ดับ เรื่องใหม่ก็เกิด การชอบสิ่งนี้ เกิดชอบแล้วก็ดับหรือเลิกชอบไป ความอยากต่างๆ ก็เช่นเดียวกัน เกิดอยากแล้วก็เลิกอยากหรือดับไป เป็นอย่างนี้ตลอด หรือมองให้เห็นเป็นรูปธรรมอีกอย่าง ก็คือคนเราเมื่อเกิดขึ้นมาเป็นตัวเป็นต้นแล้ว วันหนึ่งก็ดับหรือตายจากไป คนแล้วคนเล่าเป็นอย่างนี้

สาเหตุที่ทุกข์กันทุกวันนี้ ก็เพราะการเกิด และดับนี้เอง เช่น เมื่อเกิดอยากได้ ก็เป็นทุกข์ เมื่อสิ่งที่ได้มาต้องดับไปก็เป็นทุกข์อีก ความจริงก็ไม่ใช่เรื่องแปลอะไร เป็นเรื่องธรรมดาของทุกอย่าง ทั้งรูปธรรมและนามธรรม เมื่อมีเกิดก็ต้องมีดับเป็นธรรมดา ดังพุทธภาษิตที่ว่า **“ยงฺกิญฺจิ**

สมุทยธมฺมํ สพฺพนฺตํ นิโรธธมฺมํ แปลว่า สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นล้วนมีความดับไปเป็นธรรมดา”

นี่..เป็นสัจธรรมที่อยู่ในตัวเรานี้เอง มองไม่เห็นก็เป็นทุกข์ มองเห็นเข้าใจ ก็หายทุกข์

ดังนั้น ฝึกมองให้เห็น เพื่อจะได้รู้ทัน รู้กัน และรู้แก้ต่อไป.



มีความแก่ ความตายเป็นเพื่อน

การดำเนินชีวิตของทุกคน ส่วนใหญ่มีเป้าหมายเพื่อความอยู่รอด เพื่อความสุข และเพื่อความอยู่ดีกินดีทั้งนั้น เช่น เพื่อสร้างครอบครัวให้มั่นคงและร่ำรวย เพื่อให้มีหน้ามีตาทางสังคม หรือเพื่อสร้างความฝันให้เป็นความจริง ฯลฯ เป้าหมายเหล่านี้ สำเร็จบ้างไม่สำเร็จบ้าง แต่มี ๒ สิ่งที่ไม่ได้อยู่ในเป้าหมายที่ตั้งไว้ แต่ทุกคนต้องเจอ นั่นคือ เพื่อความแก่ และเพื่อความตาย

วันเวลาที่ผ่านไปแต่ละวัน เรามักจะคิดแต่เรื่องธุรกิจ เรื่องการอยู่การกิน เรื่องผลประโยชน์ แต่ไม่ได้คิดถึงความแก่ (ชรา) ที่เกาะติดไปกับตัวเราทุกวัน และความตาย (มรณะ) ที่เป็นเงาคอยจ้องจู่โจมเราอยู่ตลอดเวลา บางคนไม่กล้าคิด ไม่กล้าพูดถึง กลัวว่าจะเป็นอัปมงคล ทั้งๆ ที่ทุกคนไม่อยากเจอทั้งความแก่และความตาย ก็ต้องเจอ ถึงไม่อยากเห็น ก็ต้องเห็น

เป้าหมายชีวิต เราจะตั้งอะไรก็ได้ ไปถึงไม่ถึงก็แล้วแต่เหตุและปัจจัย แต่เป้าหมายทั้งสองอย่างนี้แม้ไม่อยากไป แต่มันก็จะนำพาเราไปสู่เป้าหมายอย่างแน่นอน เพราะมันได้ควบคุมชะตาชีวิตเราไว้แล้ว และกำลังนำพาเราไปตลอดเวลา ดังพุทธภาษิตที่ว่า **“ยถา ทณฺเฑน โคปาโล คาโว ปาเชติ โคจรํ เอวํ ชรา จ มจฺจุ จ อายุํ ปาเชนฺติ ปาณินํ แปลว่า ความแก่และความตายไล่ต้อนอายุสัตว์ทั้งหลายไป เหมือนเด็กเลี้ยงโค ถือท่อนไม้ คอยไล่ต้อนฝูงโคไปสู่ที่หากิน”**

จงเอาความแก่และความตายเข้ามาเป็นเป้าหมายของชีวิตด้วยเลย เพื่อจะได้คุ้นเคยกัน โดยการตั้งเป็นอนุสติ (ตามระลึกอยู่เสมอ) ว่าเราจะต้องแก่เป็นธรรมดา เราจะต้องตายเป็นธรรมดา ช่วงที่ยังแก่ไม่มาก และยังไม่ตายก็ทำเร่งรีบทำเป้าหมายอื่นๆ ให้สำเร็จไปด้วย แล้วชีวิตจะมีความสุข ไม่ต้องมาคอยกังวล หรือหวาดกลัวอีกต่อไป

ทุกคนมีความตายเป็นธรรมดา

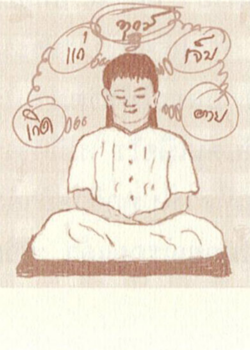
สิ่งที่สัตว์โลกรวมทั้งมนุษย์ด้วยกลัวมากที่สุด กลัวแม้กระทั่งไม่อยากพูดถึงเลย นั่นคือ ความตาย เพราะความตายคือการสิ้นสุดของชีวิต เมื่อเกิดขึ้นกับใคร ไม่อาจต่อรองหรือผ่อนผันใดๆ ได้ ดังพุทธภาษิตที่ว่า **"น หิ โน สงฺครนฺเตน มหาเสเนน มจฺจุนา แปลว่า ความผลัดเพี้ยนหรือผ่อนผันกับมัจจุราชคือความตาย ซึ่งมีกองทัพใหญ่นั้น ไม่ได้เลย"**

มัจจุราชคือความตาย ถือว่าเป็นแม่ทัพใหญ่ที่มีเหล่าเสนาที่น่ากลัวมากมาย เช่น ความแก่ ความเจ็บไข้ได้ป่วย ความทุกข์ ซึ่งสามารถจะจับเราส่งให้พญามัจจุราชได้ตลอดเวลา เราจึงต้องฝึกใจไม่ให้กลัวโดยการเจริญมรณานุสสติอยู่เรื่อยๆ ว่า **"มรณธมฺโมมฺหิ มรณํ อนตีโต แปลว่า เรามีความตายเป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความตายไปไม่ได้"**

ไม่มีอะไรที่จะต่อกรกับความตายได้ นอกจากเตรียมตัวตายอย่างเดียว การเตรียมตัวตายก็คือ หมั่นสร้างบุญสร้างกุศลให้มากๆ ตราบใดที่มัจจุราชยังไม่มาเอาชีวิตปล่อยให้เราหายใจอยู่ เราต้องทำบุญทำกุศลอย่างเดียวเท่านั้น อย่าไปคิดสร้างอย่างอื่นให้มากกว่าเรื่องบุญกุศลเลย เพราะอย่างไรเสีย สิ่งที่สร้างมาทั้งหมดก็สู้ความตายไม่ได้อย่างแน่นอน

คนเราเมื่อตายลง ถือว่าเป็นการเคลื่อน(จุติ) จากภพมนุษย์ไปสู่ภพใหม่ ตามยถากรรม หรือตามกรรมที่เคยทำไว้ ภพใหม่อาจเป็นสุคติภพ หรือภพที่มีความสุขมากกว่าทุกข์ เช่น โลกสวรรค์ โลกมนุษย์ หรืออาจเป็นทุคติภพ หรือภพที่มีความทุกข์มากกว่าความสุข เช่น โลกสัตว์เดรัจฉาน โลกนรก โลกเปรตและอสูรกาย

หากมองเห็นอย่างนี้ ทุกคนคงอยากไปสุคติภพ ดังนั้น สิ่งที่จะนำพาไปอุบัติ(เกิด) ในสุคติภพ มีเพียงบุญกุศลเท่านั้น ทรัพย์สมบัติที่สะสมไว้มากมายคงจะพาไปไม่ถึงอย่างแน่นอน.



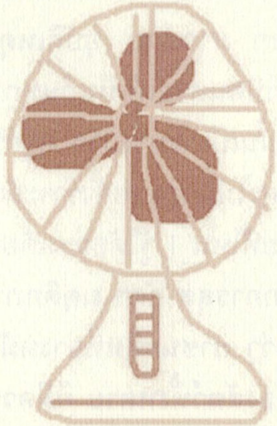
ความแก่ ความเจ็บ ความตายกำลังรออยู่

ยามที่คนกำลังมีความสุข ความสนุก ความเพลิดเพลินกับการอยู่การกินในชีวิตประจำวัน เช่น ครอบครัว ทรัพย์สมบัติ หน้าที่การงาน และสิ่งรอบข้างทั่วไป จะไม่ค่อยคิดถึง **"ความแก่"** ที่ค่อยๆ ปรากฏให้เห็นทุกวันจนเกิดความเปลี่ยนแปลง หรือความผิดปกติไปจากเดิม **"ความเจ็บไข้ได้ป่วย"** ที่กำลังสะสมก่อตัวขึ้นทีละเล็กทีละน้อยในร่างกายรอวันปะทุขึ้นมาเป็นโรคนั้นโรคนี้ และ **"ความตาย"** ที่กำลังรอคอยอยู่เบื้องหน้า

การไม่คิดถึงสิ่งเหล่านี้ ท่านเรียกว่า **"ประมาท"** ประมาทในความจริงที่มันต้องเกิดขึ้นกับตนเอง ปล่อยให้ชีวิตผ่านไปวันๆ โดยไม่คำนึงถึงอนาคตว่าสิ่งเหล่านี้จะเกิดขึ้นกับตนเมื่อไร ไม่มีการวางแผนใดๆ ไว้ป้องกันเลย ความเป็นจริงนั้น ทุกวันคืนที่ล่วงไปทุกชีวิตกำลังเดินทางเข้าไปหาความแก่ ความเจ็บ ความตายเข้าไปทุกขณะอยู่แล้ว ชีวิตเราเหมือนกับเดินทาง

ไปกับรถคือความแก่ โดยมีความเจ็บป่วยจองเล่นงานอยู่ระหว่างทางเป็นระยะๆ และมีความตายเป็นเส้นชัย ดังพุทธภาษิตที่ว่า **“อจฺจยนฺติ อโหรตฺตา ชีวิตํ อุปรุชฺฌติ อายุ ขียติ มจฺจานํ กุนฺนทีนมิโวทกํ โอทกํ แปลว่า วันคืนย่อมล่วงไป ชีวิตย่อมหมดเข้าไป อายุของสัตว์ย่อมสิ้นไป ดุจน้ำแห่งแม่น้ำน้อย ต้องแสงพระอาทิตย์ย่อมหดแห้งไป ฉะนั้น”**

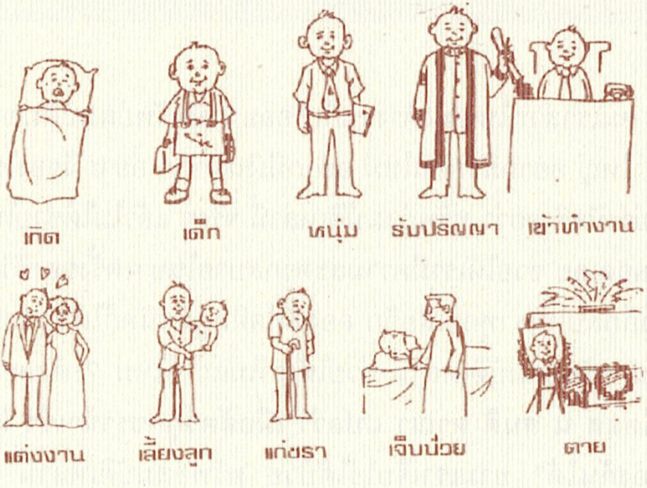
ดังนั้น จงอย่าคิดและเข้าใจเองว่าชีวิตจะอยู่อีกนานจะไม่แก่ไม่เจ็บและไม่ตาย เพราะความแก่ ความเจ็บ ความตายกำลังรอคอยอยู่ในอนาคตที่เรามองไม่เห็นนั่นเอง.



ชีวิตมีความตายเป็นที่สุด

ชีวิตคนเรานั้น นอกจากจะถูกความแก่ครอบงำอยู่ตลอดเวลาแล้ว ความตายก็จ้องครอบงำเราอยู่ตลอดเวลาเช่นกัน ดังที่เราเห็นสาเหตุการตายของคนอื่นๆ มากมายหลายแบบ เช่น แก่ตาย ก็มีหลายอายุที่ตาย, ป่วยตาย ก็ตายด้วยโรคต่างๆ มากมาย, อุบัติเหตุตาย ก็มีหลายรูปแบบของอุบัติเหตุ และที่สำคัญก็มีคนตายให้เห็นกันทุกวัน บางครั้งก็อยู่ใกล้ๆ ตัวเรา นั่นแสดงว่าชีวิตคนนั้นเปราะบางมาก อยู่กับความเสี่ยงตายตลอดเวลา หาความแน่นอนไม่ได้ และไม่มีกฎตายตัวว่าจะต้องตายอายุเท่าไร ! ต้องตายด้วยโรคอะไร ! ต้องตายที่ไหน ! รู้ได้อย่างเดียวว่าทุกคนต้องตาย ดังพุทธภาษิตที่ว่า **“ยถาปิ กุมฺภการสฺส กตา มตฺติกภาชนา สพฺเพ เภทปริยนฺตา เอวํ มจฺจาน ชีวิตํ แปลว่า ภาชนะดินที่ช่างหม้อทำแล้ว ล้วนมีความแตกเป็นที่สุด ฉันใด ชีวิตของสัตว์ทั้งหลาย ก็มีความตายเป็นที่สุด ฉันนั้น”**

ดังนั้น จงอย่าประมาทอยู่ ๒ อย่าง คือ ๑. อย่าประมาทในชีวิต (มีสติในการทำบุญทำกุศล) ๒. อย่าประมาทในการดำเนินชีวิต (มีสติในการกินการอยู่แต่ละวัน) จำคำพระไว้เสมอว่า “มีสติอยู่กับตัว ก็ไม่ต้องกลัวหรอก..โยม”



ภาพชีวิต | ขออนุญาตเจ้าของภาพตีพิมพ์เป็นธรรมทาน

ทรัพย์ภายนอก ทรัพย์ภายใน

คนเราส่วนใหญ่มุ่งทำงานก็เพื่ออยากมีทรัพย์สมบัติมากๆ อยากมีบ้านหลังใหญ่ อยากมีรถคันใหม่ อยากมีเงินมากๆ อยากมีของใช้ดีๆ โดยไม่ได้คิดอย่างมีสติเลยว่า ทรัพย์สมบัติเหล่านี้ จริงๆ แล้วไม่ได้ช่วยให้เรามีความสุขได้ตลอดเลย ช่วยให้เรามีความสะดวกสบายในบางครั้งของชีวิตเท่านั้นเอง บางครั้งก็กลับให้เราทุกข์เสียอีก ลองตั้งใจคิดดูสักนิดก็ได้ว่า ยามเมื่อเราแก่ลงทุกวัน ทรัพย์สมบัติเหล่านี้ ช่วยให้เราไม่แก่ได้ไหม ? ดังพุทธภาษิตที่ว่า **"ชรูปนีตสฺส น สนฺติ ตาณา แปลว่า เมื่อสัตว์ถูกชรานำเข้า ไปแล้ว ไม่มีอะไรป้องกันได้"** ยามเราเจ็บไข้ได้ป่วย ทรัพย์สมบัติเหล่านี้ ทำให้เราไม่ป่วยได้ไหม ? และทรัพย์สมบัติเหล่านี้ ป้องกันไม่ให้เราตายได้ไหม ? ดังพุทธภาษิตที่ว่า **"น มิยฺยมานสฺส ภวนฺติ ตาณา แปลว่า เมื่อสัตว์จะตายไม่มีอะไรป้องกันได้"** ไม่เพียงแค่ไม่ช่วยแต่ยังเป็นภาระให้ต้องกังวลและ

เป็นทุกข์ ยามเราตายก็ไม่ยอมตายไปกับเราด้วยทั้งๆ ที่เป็นของเราโดยแท้ ดังพุทธภาษิตที่ว่า **“น มิยฺยมานํ ธมฺมนฺเวติ กิญฺจิ แปลว่า ทรัพย์สักนิดก็ติดตามคนตายไปไม่ได้”**

ดังนั้น ชีวิตเราเกิดมาครั้งหนึ่ง อย่าขวนขวายสร้างแต่ทรัพย์สมบัติภายนอกอย่างเดียว ควรสร้างทรัพย์สมบัติภายใน หรือการสร้างความดี (อริยทรัพย์ ๗ ประการ) ด้วย จริงๆ แล้วทรัพย์สมบัติภายใน ก็ไม่ได้ป้องกันความแก่ ความเจ็บ ความตายได้หรอก แต่ทำให้เราแก่ เจ็บ ตายอย่างมีความสุข ตายไปแล้วก็มีสุคติ (สถานที่ที่ดี มีสวรรค์เป็นต้น) เป็นที่หวังได้

เกิดมาชาติหนึ่ง อย่าให้เหนื่อยเปล่า ได้แต่ทรัพย์ภายนอก แต่ทรัพย์ภายในไม่มี.

กาลเวลา

ในแต่ละวัน คนส่วนใหญ่จะพูดถึงแต่เรื่องงาน เรื่องเงิน เรื่องกิน เรื่องเที่ยว เรื่องครอบครัว ฯลฯ ไม่มีใครพูดถึงเรื่องตัวเองเลยว่า "นี่เราแก่ไปอีก ๑ วันแล้วหรือนี่.. เราจะไม่ประมาทกับเวลาที่เหลือ" แม้แต่คิดก็ไม่ได้คิดกัน กาลเวลาที่ผ่านไปแต่ละวันทำให้วัยเราเสื่อมหรือแก่ไปแต่ละวันเช่นกัน ส่วนใหญ่จะหลงเพลิดเพลินกับกาลเวลามากกว่า เช่น วันปีใหม่ก็ฉลองกัน วันเกิดก็ฉลองกัน ทั้งๆ ที่เป็นวันที่ทำให้เราแก่เพิ่มแท้ๆ กาลเวลากลืนกินชีวิตเราให้เหลือน้อยลงเป็นลำดับแต่เรากลับมาฉลองกาลเวลากัน ดังพุทธภาษิตที่ว่า **"กาโล ฆสติ ภูตานิ สพฺพาเนว สหตฺตนา แปลว่า กาลเวลาย่อมกินสรรพสัตว์กับทั้งตัวมันเอง"**

ดังนั้น เมื่อถึงวันสำคัญของกาลเวลา ควรบอกตัวเองว่า "เราแก่เพิ่มอีกแล้วนะ ต้องไม่ประมาท !" หากทำได้อย่างนี้ ดีกว่าไปฉลองให้กาลเวลาจนลืมดูตัวเอง

ทุกอย่าง..เป็นอนัตตา

พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า **"สพฺเพ ธมฺมา อนตฺตา แปลว่า ธรรมดาทุกอย่าง ล้วนไม่มีตัวตน"** เพื่อสอนให้เรารู้ เข้าใจ และทำใจว่าทุกอย่างที่เราเห็นและเกี่ยวข้องกับเรานั้น ล้วนเป็นอนัตตาคือไม่มีตัวตนที่แท้จริง ที่มีตัวตนอยู่กับเรา หรือเราคิดว่านี่ของเรา นั้นไม่ใช่ความจริงแท้ หรือบทสรุปความจริงแท้คือวันหนึ่งก็ไม่มีเหลืออยู่กับเรา แตกสลายหายไปกันคนละทาง เช่น บ้านที่เราอยู่ วันหนึ่งก็ต้องแยกจากเรา ตัวเรากับแม่หรือพ่อ วันหนึ่งก็ต้องตายแยกจากกัน นี่คือ "อนัตตา"

อนัตตา หรือความไม่มีตัวตนนี้ จะเกิดขึ้นเมื่อเราเข้าใจผิดคิดว่าทุกอย่างเป็น "อัตตา" จึงเกิดความยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นของเรา "อนัตตา" จึงเป็นตัวทุกข์ที่สำคัญ ดังพุทธภาษิตที่ว่า **"ยํ ทุกฺขํ ตทนตฺตา แปลว่า สิ่งใดเป็นทุกข์สิ่งนั้นเป็นอนัตตา"**

ทุกอย่างเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ก่อนเกิดก็ถือว่ายังไม่มี พอเกิดแล้วมีอยู่พักหนึ่งแล้วก็ดับไปกลายเป็นไม่มีอีก ทุกอย่างมาจากความไม่มี ก็จะกลับไปสู่ความไม่มี เมื่อก่อนเราก็ยังไม่รู้จักคนนี้ ยังไม่ได้รักคนนี้ ยังไม่มีสิ่งนี้ ยังไม่เป็นสิ่งนี้ เราก็ยังไม่มีความทุกข์อะไร แต่เมื่อรู้จักคนนี้ รักคนนี้ หรือสิ่งนี้ เกิดความเป็นอัตตา คือการยึดมั่นว่าเป็นของเรา แต่เมื่อวันหนึ่งคนนี้หรือสิ่งนี้หายไป เป็นอนัตตาหรือไม่มีอีกแล้ว จึงเกิดความทุกข์

ดังนั้น ต้องรู้จัก **"อนัตตา"** ให้ดี ต้องทำใจให้ได้ ฝึกยอมรับความจริงกับสิ่งที่เกิดขึ้นให้ได้ จะคลายความทุกข์พบความสุขได้อย่างแน่นอน.

รู้จักความทุกข์..คือผู้ชนะ

หากจะพูดถึงความทุกข์ ทุกคนควรต้องรู้จักไว้เป็นอย่างดี เพราะความทุกข์ได้เกิดมาพร้อมกับชีวิตเรา สังเกตจากตอนที่คลอดออกมาจากท้องแม่ก็ร้องด้วยความทุกข์นั่นเอง เกิดเมื่อไร ก็ทุกข์เมื่อนั้น ดังพุทธภาษิตที่ว่า **"ทุกฺขา ชาติ ปุนปฺปุนํ แปลว่า ความเกิดเป็นทุกข์ร่ำไป"** และความทุกข์ก็อยู่คู่กับชีวิตเราตลอดเวลา เพียงแต่ปรากฏให้เราได้รับความลำบากมากบ้างน้อยบ้าง เช่น อยากได้อะไรแล้วไม่ได้ ทุกข์ก็โผล่ให้เห็น ไม่อยากได้อะไรแล้วได้ ทุกข์ก็โผล่ให้เห็น ความรู้สึกหรืออาการในชีวิตประจำวัน เช่น หิว กิน อิ่ม ไม่อิ่ม รัก โลภ โกรธ หลง เป็นทุกข์ทั้งนั้น หรือแม้แต่ทุกข์หลักๆ คือ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ก็ทำให้เราลำบากอยู่ตลอดเวลา

หากเราตั้งสติคิดให้ดีๆ จะเห็นว่า ในตัวเรานั้น มีแต่กองทุกข์ทั้งนั้น ไม่มีสุขเลย พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เรามองให้เห็นทุกข์ในตัวเรา ให้เห็นเป็นเรื่องธรรมชาติหรือธรรมดา อะไรจะเกิดก็ต้องเกิด อะไรจะดับก็ต้องดับ

เพราะตัวเราถูกเกี่ยวด้วยเงื่อนไขมากมายหลายอย่าง ทั้งคน (ที่รักและไม่รัก) สัตว์ ดิน ฟ้า อากาศ อาหาร และสังขาร มีเหตุให้เกิดทุกข์ได้ทั้งนั้น จึงต้องเข้าใจ และฝึกทำใจ ฝึกมองทุกข์เป็นเรื่องธรรมดาให้ได้ ผู้ใดทำได้ ผู้นั้นชื่อว่าเข้าถึงอริยสัจ หรือเข้าถึงสัจธรรม และถือว่าเป็น **"ผู้ชนะ"** หากผู้ใดไม่เข้าใจความทุกข์ในตัวเอง เมื่อทุกข์โผล่ขึ้นมาก็ตกใจ เป็นทุกข์เพิ่มขึ้นอีก เป็นการทำร้ายตัวเองอยู่เรื่อยๆ ผู้นั้นคือ "ผู้แพ้" ดังพุทธภาษิตที่ว่า **"ทุกฺขํ เสติ ปราชิโต แปลว่า ผู้แพ้ ย่อมอยู่เป็นทุกข์"**

ปล่อยวาง..สบายใจ

หากเราพิจารณาดูดีดี ตอนเราเกิดมามีแต่ตัวจริงๆ ไม่มีเสื้อผ้า ไม่มีเครื่องประดับ ไม่มีทรัพย์สมบัติใดติดตัวมาเลย สิ่งที่เรามีพร้อมในปัจจุบันเกิดมีตอนหลังทั้งนั้น ตอนเกิดก็เกิดมาคนเดียว ยังไม่รู้จักใครเลย ยังไม่รู้จักแม่ ไม่รู้จักพ่อ ญาติพี่น้องก็ไม่รู้จัก ทุกคนที่เรารู้จักและเกี่ยวข้องด้วยก็มารู้จักตอนหลังเช่นกัน เมื่อมีแล้วก็ทำให้ใจเราเกิดความผูกพันยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นของเรา จึงเป็นสาเหตุของความทุกข์

ดังนั้น ถ้าไม่อยากทุกข์ให้มากก็ต้องฝึกปล่อยวางบ้าง คลายความยึดมั่นถือมั่นให้เบาลง ถ้าปล่อยวางได้ก็จะเบาหรือชีวิตก็มีความสุขได้ ดังพุทธภาษิตที่ว่า **“สพฺเพ ธมฺมา นาลํ อภินฺเวสาย แปลว่า ธรรมทั้งปวงอันใครๆ ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น”**

ไม่ว่าอะไรก็ตาม ถ้าเอามาใส่ใจก็หนักใจ (ทุกข์ใจ) ถ้าไม่เอามาใส่ใจก็เบาใจ (สุขใจ) ดังนั้น อย่าเอาเรื่องมาใส่ใจให้มากเลย

ขันธ์คือตัวทุกข์

ตัวเรามี ๒ ส่วนที่สำคัญคือ ร่างกายและจิตใจ เรียกให้ลึกซึ้งก็คือ **"ขันธ์"** ซึ่งมี ๕ อย่าง คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ขันธ์หรือตัวของเรานี้ เป็นที่รวมความทุกข์ทุกอย่างไว้ในนี้ แยกให้เห็นชัดๆ มี ๒ อย่าง คือ

๑. สภาวทุกข์ หรือทุกข์ประจำ ทุกข์ที่มีอยู่ด้วยกันทุกคนไม่มียกเว้น ได้แก่ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย

๒. ปกิณณกทุกข์ หรือทุกข์จร ทุกข์ที่เกิดขึ้นเป็นครั้งคราว ได้แก่ ความเศร้าโศก ความพร่ำเพ้อรำพัน ความไม่สบายใจ ความน้อยใจ ความคับแค้นใจ ความประสบกับสิ่งที่ไม่ชอบ ความพลัดพรากจากสิ่งที่ชอบ ความผิดหวังไม่ได้ตามที่ต้องการ

พระพุทธเจ้า จึงทรงตรัสว่า **"นตฺถิ ขนฺธสมา ทุกฺขา แปลว่า ความทุกข์เสมอด้วยขันธ์ ไม่มี"** หมายความว่า เมื่อมีตัวเราหรือมีขันธ์ ทุกข์ต้องมีอย่างแน่นอน และเป็นทุกข์ที่ทุกคนต้องเจอ ดังพุทธภาษิตที่ว่า **"ภารา หเว ปญฺจกฺขนฺธา แปลว่า ขันธ์ทั้ง ๕ อย่าง (ตัวเรา) เป็นภาระอันหนักแท้"**

ทำไมเมื่อมีขันธ์ (ตัวเรา) จึงต้องมีทุกข์ มีสุขได้ไหม สาเหตุก็เพราะขันธ์ทั้งหมดนั้น ไม่อยู่ในอำนาจที่เราจะสั่ง หรือบังคับได้เลย บังคับไม่ให้แก่ก็ไม่ได้ บังคับไม่ให้เจ็บก็ไม่ได้ บังคับไม่ให้เหี่ยวก็ไม่ได้ บังคับให้สวยอยู่อย่างนี้ตลอดไปก็ไม่ได้ บังคับไม่ให้ตายก็ไม่ได้ มันจึงเป็นไปตามธรรมชาติ มีลักษณะแก่ มีอาการเจ็บป่วย และตายในที่สุดซึ่งล้วนแต่เป็นสิ่งที่เราไม่ชอบเลยสักอย่าง เกิดขึ้นเมื่อไรก็ทุกข์เมื่อนั้น

แต่หากเราทำใจได้ ไม่ทุกข์ไปตามอาการที่มันเปลี่ยน ก็อาจสุขได้ สุขกับการยอมรับความจริงนั่นเอง

กำหนดรู้ทุกข์

ความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับตัวของเราทั้ง ๒ ประการนั้น มีวิธีที่จะแก้หรือป้องกันได้ง่ายๆ ๒ วิธี คือ

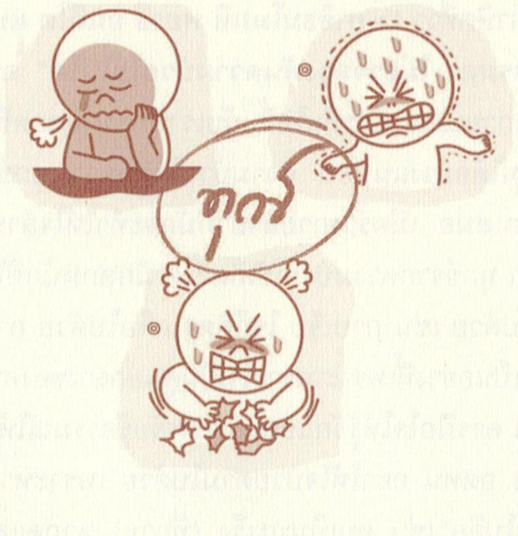
๑. กำหนดรู้ให้เห็นความจริง หรือเห็นทุกข์อย่างชัดเจน และฝึกทำใจเพื่อยอมรับความจริงนั้นให้ได้ โดยเฉพาะสภาวทุกข์

๒. ปกิณณกทุกข์ เป็นทุกข์ที่เกิดจากกิเลส คือ ความโลภ โกรธ หลง ต้องฝึกจิตเพื่อลด ละ เลิกจากกิเลสเหล่านี้ให้ได้ เมื่อกิเลสน้อยทุกข์ก็น้อย เมื่อกิเลสไม่มีทุกข์ก็ไม่มี

การฝึกปฏิบัติเพื่อให้พ้นจากทุกข์นี้ ปฏิบัติตามแนวคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ทรงตรัสไว้ว่า **“ตัง โข ปะนิทัง ทุกขัง อะริยะสัจจัง ปะริญญาตันติ เม ภิกขะเว ปุพเพ อะนะนุสสุเตสุ ธัมเมสุ จักขุง อุทะปาทิ ญาณัง อุทะปาทิ ปัญญา อุทะปาทิ วิชชา อุทะปาทิ อาโลโก อุทะปาทิ**

แปลว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย ดวงตาเห็นธรรม ญาณ ปัญญา วิชชา แสงสว่างอย่างแจ่มแจ้งในธรรมทั้งหลาย ที่เรายังไม่ได้เคยรับฟังมาในกาลก่อนว่า นี้เป็นทุกข์อริยสัจ เป็นสิ่งที่ควรกำหนดรู้”

ตราบใดยังกำหนดรู้ทุกข์เป็นธรรมดาไม่ได้ หรือยังมองไม่รู้ว่าทุกคนมีความทุกข์เป็นธรรมดา ตราบนั้นทุกข์ยังคงเป็นทุกข์ที่อยู่ในใจตลอดไป



ทุกคนมีความป่วยไข้เป็นธรรมดา

พุทธภาษิตที่ว่า **"พฺยาธิธมฺโมมฺหิ พฺยาธึ อนตีโต แปลว่า เรามีความป่วยไข้เป็นธรรมดา ไม่อาจล่วงพ้นความป่วยไข้ไปได้"** ความป่วยไข้ หรือความไม่สบายกายเป็นอาการที่เกิดขึ้นกับเราทุกคน ตลอดชีวิตของเราคงหนีความป่วยไข้ไม่ได้อย่างแน่นอน ความป่วยไข้คือความทุกข์เมื่อเกิดจะทำให้ร่างกายลำบากเสมอ เมื่อร่างกายลำบากมักจะทำให้ใจลำบากไปด้วยเสมอ ลองสังเกตดูว่า ทุกข์จากความป่วยไข้เกิดที่ใด มักตกหนักที่ใจเสมอทำให้เกิดความทุกข์ใจไปด้วย เช่น กายเจ็บ ใจก็คิดจนเจ็บไปด้วย กายป่วยใจก็คิดจนป่วยไปด้วย ที่เป็นอย่างนี้เพราะเพราะใจเป็นศูนย์กลางของความรู้สึกทุกอย่าง

ดังนั้น ควรฝึกใจให้รู้จักแยกแยะการรับรู้อารมณ์ให้ได้ เมื่อป่วยกายใจต้องเข้มแข็ง อดทน อย่าให้ใจป่วยตามไปด้วย เพราะหากใจป่วยยิ่งจะซ้ำเติมให้ชีวิตแย่ไปอีก เช่น คนเป็นมะเร็ง (ที่กาย) หากดูแลใจให้เข้มแข็ง ก็

สามารถรักษามะเร็งให้หายได้เช่นกัน ใจจะเข้มแข็งได้ต้องฝึก โดยการทำใจให้ยอมรับความจริงกับสิ่งที่เกิดขึ้น ดังพุทธภาษิตที่ว่า **“อกิญฺจนํ นานุปตนฺติ ทุกฺขา แปลว่า ทุกข์ ย่อมไม่ถึงกับผู้หมดความกังวล”**

การทำใจ มี ๒ ลักษณะ คือ (๑) ยอมรับความจริงให้ได้ และอดทนตั้งใจดูแลรักษาไปตามเหตุตามปัจจัย (๒) หมั่นเตือนตัวเองว่า เพราะเราไม่ดูแลตัวเองจึงทำให้ป่วยอย่างนี้ หรือให้คิดว่าคนอื่นที่ป่วยหนักกว่าเรายังมี

สิ่งสำคัญที่สุด ก็คือ ให้กำลังใจตัวเอง หากป่วยหนักก็อย่าคิดแบบสิ้นหวัง ให้คิดแบบมีหวังไว้ก่อน ยิ้มสู้กับความจริง แยกโรคกายและโรคใจออกกันให้ได้

หากทำใจไม่ได้ ก็ป่วยสองชั้น คือป่วยทั้งกาย และป่วยทั้งใจนั่นเอง

ตัณหา..คือความทุกข์

ต้องยอมรับความจริงอย่างหนึ่งว่า ทุกคนปรารถนาความสุขกายสบายใจ แต่ไม่มีใครสมหวังดังปรารถนานั้นได้ตลอด เพราะใจที่คิดไขว่คว้าหาความสุขนั้น สุดท้ายมักจะได้รับความทุกข์ตอบแทนเสมอ ยกตัวอย่าง เช่น ได้แต่งงานกับคนที่ตนเองรัก เพราะปรารถนาความสุขในชีวิตคู่ เมื่อวันเวลาผ่านไป ความสุขเริ่มเปลี่ยนไปความสุขที่เคยคิดว่าใช่ได้กลายเป็นความเพราะในความเป็นจริง ไม่มีความปรารถนาใด สมหวังดังใจได้ทั้งหมด จึงเป็นของคู่กันเสมอ มีสุข ก็มีทุกข์ มีสมหวัง ก็มีผิดหวัง มีดีใจ ก็มีเสียใจ

ความสุขภายนอกนี้ เป็นสัจธรรม คือเป็นอนิจจังหรือไม่เที่ยง ซึ่งเป็นผลที่ไม่มีใครอยากได้ ถามว่าเมื่อไม่อยากได้ผลอย่างนี้ แล้วทำไมมันยังคงเกิดขึ้นกับคนเราอยู่ตลอด สาเหตุมาจากใจของเราที่ถูก “ตัณหา- ความอยาก” ครอบงำจนคิดเข้าข้างตัวเองว่าจะมีความสุขอย่างเดียว แต่งงานก็คิดถึงความ

สุขอย่างเดียวโดยไม่คิดถึงทุกข์ที่จะเกิดอย่างแน่นอนในอนาคต ไม่สนใจอะไรแม้แต่คำทัดทานจากใครๆ ดังนั้น หากปัญหาหรือความทุกข์เกิดขึ้น อย่าไปโทษคนอื่น ต้องโทษใจของเราที่เป็นต้นเหตุของความทุกข์ที่เกิดขึ้น ดังพระบาลีที่ว่า **"อยํ กามตณฺหา ทุกฺขา โหติ แปลว่า ความทะยานอยากในสิ่งที่ก่อให้เกิดความต้องการนี่เป็นทุกข์"**

ใจเรา (ที่มีตัณหา) เป็นต้นเหตุของความทุกข์จริงๆ

ทุกข์เพราะปรุงแต่ง

ตามพระบาลีที่กล่าวไว้ในบทที่แล้วว่า **“อยํ กามตณฺหา ทุกฺขา โหติ แปลว่า ความทะยานอยากในสิ่งที่ก่อให้เกิดความต้องการนี่เป็นทุกข์”** หากใครมองเห็นเป็นสัจธรรม ผู้นั้นจะตั้งอยู่ในความไม่ประมาท มีความระมัดระวังเพื่อไม่ให้ตัณหาเข้าครอบงำอีก แต่คนส่วนใหญ่มักมองไม่เห็นสัจธรรม หรือมองไม่เห็นเป็นความทุกข์ ยังคงแสวงหาตัณหาไปเรื่อยๆ เป็นการเพิ่มทุกข์ให้กับตัวเองไปเรื่อยๆ เช่น เคยได้รับความทุกข์จากความรัก หรือผิดหวังชีวิตคู่มาแล้ว แต่มองไม่เห็นว่านั่นคือความทุกข์ถึงขั้นทำให้เกิดความเข็ดหลาบ ยังคงแสวงหาความรักอีก แต่งงานใหม่อีก ที่ใจไม่รู้จักเข็ดหลาบ เพราะจิตยังปรุงแต่งว่าจะมีความสุข เหมือนคนซื้อหวย ยิ่งผิดก็ยิ่งซื้อ เพราะปรุงแต่งเองว่าจะถูกทั้งๆ ที่ไม่เคยถูกเลย เปรียบสุภาษิตอีก

อย่างก็คือ “เหมือนแมลงเม่าบินเข้ากองไฟ” จึงสมกับพุทธภาษิตที่ว่า **“สํโยชนสงฺคสตฺตา ทุกฺขมุเปนฺติ ปุนปฺปุนํ จิราย แปลว่า หมู่สัตว์ผู้ข้องอยู่ในสังโยชน์และกิเลสเครื่องข้อง ย่อมเข้าถึงทุกข์บ่อยๆ อยู่ช้านาน”**

ความทุกข์จะมีประโยชน์ก็เมื่อเราเอามาเป็นบทเรียนสอนตัวเองเท่านั้น

ความอยากมี อยากเป็น

ตามพระบาลีที่ว่า **"ภวตณฺหาปิ ทุกฺขา โหติ แปลว่า แม้ความทะยานอยากจะมีอยากจะเป็น ก็เป็นทุกข์"** ความอยากมีอยากเป็นนั้น เป็นความปรารถนาของทุกคน เช่น อยากมีเงิน อยากมีตำแหน่ง อยากเป็นคนมีชื่อเสียง อยากเป็นนายก (นายกทุกประเภท) เป็นต้น ความอยากทุกอย่างเรียกว่า **"ตัณหา"** เพียงแค่คิดอยากมีหรืออยากเป็น ก็เป็นทุกข์แล้ว และเมื่อมีหรือเป็นแล้วยิ่งเป็นทุกข์ขึ้นอีก เพราะ **"เมื่อคิด"** (แต่ยังไม่ได้เป็น) จิตใจจะฟุ้งซ่านจนว้าวุ่น **"เมื่อจะเป็น"** ก็ดิ้นรนตะเกียกตะกายถึงขั้นเบียดเบียนคนอื่นสร้างเวรสร้างกรรมก็มี **"เมื่อเป็นแล้ว"** บางครั้งก็เบื่อหน่าย บางครั้งก็ยึดติดหรือหลง อาการทั้งหมดนี้เป็นทุกข์ทั้งสิ้น

ตัณหาเหมือนดังสนิมเกาะกินใจ หากปล่อยไว้โดยไม่ขัดเกลาหรือขจัดออกไปบ้าง มันก็จะกินลามไปเรื่อยๆ จากความอยากเล็กน้อย กลายเป็นความอยากมากขึ้นไปเรื่อยๆ (อวิชชาครอบงำ) จนลืมความถูกต้อง ไม่

สนใจบาปบุญคุณโทษ ดังนั้น จึงดูถูกความอยาก (ตัณหา) ไม่ได้ แม้จะมีทั้งที่เป็นกุศลและอกุศลก็ตาม หากไม่รู้จักควบคุม หรือขัดเกลาให้เบาบางหรือหมดไป สุดท้ายก็ต้องเป็นทุกข์อย่างแน่นอน

อุปกรณ์ขัดเกลาหรือตัดตัณหานั้นก็คือ **"ปัญญา"** ซึ่งเป็นดังอาวุธที่สามารถตัดตัณหาได้ ดังพุทธภาษิตที่ว่า **"สวนฺติ สพฺพธี โสตา ลตา อุพฺภิชฺช ติฏฺฐติ ตญฺจ ทิสฺวา ลตํ ชาตํ มูลํ ปญฺญาย ฉินฺทถ แปลว่า กระแส (ตัณหา) ย่อมไหลไปในอารมณ์ทั้งปวง ดุจเถาวัลย์แตกขึ้นแล้วย่อมตั้งอยู่ ท่านทั้งหลายเห็นตัณหานั้นเป็นดังเถาวัลย์ที่เกิดแล้ว จงตัดรากเสียด้วยปัญญาเถิด"**

ตัณหาหรือความอยากมีกันทุกคน แต่หากควบคุมให้มีอย่างพอเพียง หรือให้เป็นตัณหาที่เป็นกุศล ก็จะเป็นความอยากที่มีความทุกข์น้อยลง.

ความไม่อยากมี ไม่อยากเป็น

พระบาลีที่ว่า **"วิภวตณฺหาปิ ทุกฺขา โหติ แปลว่า แม้ความไม่อยากมีไม่อยากเป็น ก็เป็นทุกข์"** โดยมากจะเข้าใจกันว่า ตัณหาคือความอยากอย่างเดียว แต่ตัณหาที่เป็นความไม่อยากก็มี นั่นคือ **"วิภวตัณหา"** ซึ่งเกิดสืบเนื่องมาจาก ***"ภวตัณหา"*** ที่แปลว่า "ความอยากมี" นั่นแหละ เช่น อยากมียศมีตำแหน่ง เป็นภวตัณหา ไม่อยากเป็นคนหมดยศหมดตำแหน่ง เป็นวิภวตัณหา, อยากเป็นคนสวย หล่อ เป็นภวตัณหา ไม่อยากเป็นคนแก่ เป็นวิภวตัณหา, ตอนรักกันใหม่ๆ อยากแต่งงานด้วย เป็นภวตัณหา นานๆ ไปเบื่อหน่ายอยากเลิก อยากหย่า เป็นวิภวตัณหา

ไม่ว่าจะเป็น ภวตัณหาหรือวิภวตัณหา ขึ้นชื่อว่าตัณหานำทุกข์มาให้เสมอ ดังพุทธภาษิตที่นำมาจากส่วนหนึ่งในบทธรรมจักรกัปปวัตนสูตรที่ว่า

“อิทํ โข ปน ภิกฺขเว ทุกฺขสมุทโย อริยสจฺจํ, ยายํ ตณฺหา โปโนพฺภวิกา นนฺทิราคสหคตา ตตฺร ตตฺราภินนฺทินี, เสยฺยถีทํ, กามตณฺหา ภวตณฺหา วิภวตณฺหา แปลว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เหตุทำให้เกิดความทุกข์ (สมุทัย) มีอย่างนี้ คือ ความอยากเกินควร ที่เรียกว่า ทะยานอยาก ทำให้ต้องเวียนว่ายตายเกิด เป็นไปด้วยความกำหนัด ด้วยอำนาจความเพลิดเพลินอย่างหลงระเริงในสิ่งที่ก่อให้เกิดความกำหนัดรักใคร่นั้นๆ ได้แก่ ๑. ความอยากในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ที่ชวนให้เกิดความใคร่ ๒. ความอยากในความอยากมีอยากเป็น ๓. ความอยากในความไม่อยากมีไม่อยากเป็น”

ปุถุชนคนธรรมดาอย่างเราๆ ท่านๆ เป็นการยากที่จะตัดตัณหาให้หมดสิ้นไปได้ แต่ควรมีสติรู้ว่าอะไรคือตัณหา ตัณหากำลังเกิดขึ้นกับเราอย่างไร แล้วใช้ **“ปัญญา”** ควบคุมให้เบาบางลงไปเรื่อยๆ ตัณหาน้อยทุกข์ก็น้อย

ดังนั้น ใครทำได้ก็หมดทุกข์ ทำไม่ได้ก็มีทุกข์ ก็แน่นั้นเอง..ชีวิต

ครบรอบ ๑ ปี อาหารใจยามเช้า
1st anniversary
๑ สิงหาคม ๒๕๕๖
อาหารใจยามเช้า
อาหารใจยามเช้า
มงคล ๓๘ ประการ
มหาวีโร ภิกขุกาญจน์

อาหารใจยามเช้า

สาระธรรมอาหารใจในยามเช้า
ช่วยขัดเกลาชีวิตจิตผ่องใส
สร้างความสุขเติมพลังทั้งกายใจ
สื่อสารให้ศึกษาธรรมตามออนไลน์

เปี่ยมคุณค่าหลักธรรมนำมามอบ
มุ่งประกอบกรรมดีมีจุดหมาย
ส่งสัญญาณผ่านเฟซมาจุดประกาย
สื่อความหมายอาหารใจให้ทุกวัน

เปรียบประดุจแสงสว่างทางชีวิต
พุทธภาษิตเตือนสติมีแก่นสาร
สร้างปัญญารักษาใจให้เบิกบาน
พร้อมทานศีลภาวนาสาธุธรรม

ประพันธ์โดย.. ศิรินเตร แก้วชาย

ดอกไม้

แม้บานสดใสสวยงามขนาดใดก็ตาม
วันหนึ่งก็ต้องเหี่ยวร่วงโรยเป็นธรรมดา

ชีวิตคน

แม้หนุ่มสาวสวยงามขนาดใดก็ตาม
วันหนึ่งก็ต้องแก่ร่วงโรยเป็นธรรมดา

ปราสาทโอซาก้า ประเทศญี่ปุ่น
(จากซ้าย) เจ้าคุณพระอมรเมธี, พระครูปริยัติชัยกาญจน์,
พระครูศรีกิตติสุนทร, เจ้าคุณพระศรีพุทธิวิเทศ

เกี่ยวกับผู้เขียน

ชื่อสมณศักดิ์ *พระครูศรีกิตติสุนทร*
ชื่อเดิม พระมหาวีระ มหาวีโร (ด้วงปลี)
สถานะเดิม เกิดวันพฤหัสบดีที่ ๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๑๔
บรรพชา วันพฤหัสบดีที่ ๑๔ เมษายน พ.ศ. ๒๕๒๖
ณ วัดเขารักษ์ จังหวัดกาญจนบุรี พระอุปัชฌาย์ พระครูกาญจนประทีป
อุปสมบท วันอาทิตย์ที่ ๓๑ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๓๕
ณ วัดไชยชุมพลชนะสงคราม จังหวัดกาญจนบุรี
พระอุปัชฌาย์ **พระธรรมคุณาภรณ์** วัดไชยชุมพลชนะสงคราม
พระกรรมวาจาจารย์ **พระธรรมสุธี** วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์
พระอนุสาวนาจารย์ **พระครูกาญจนชัยวัฒน์** วัดไชยชุมพลชนะสงคราม

ประวัติการศึกษา

- นักธรรมชั้นเอก | เปรียญธรรม ๗ ประโยค
- ประกาศนียบัตรหลักสูตรวิชาชีพครู (ปวค.) มจร
- ปริญญาตรี (พธ.บ.) เอกวิชารัฐศาสตร์ มจร
- ปริญญาโท (M.A.) สาขาภาษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเดลลี อินเดีย
- ขณะนี้กำลังศึกษาระดับปริญญาเอก พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต มจร

หน้าที่การงาน

- เป็นเจ้าคณะอำเภอศรีสวัสดิ์ จังหวัดกาญจนบุรี
- เป็นผู้ช่วยเจ้าอาวาสพระอารามหลวง วัดไชยชุมพลชนะสงคราม
- เป็นครูสอนพระปริยัติธรรม ประจำสำนักเรียนวัดไชยชุมพลชนะสงคราม
- เป็นอาจารย์ประจำ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย สาขาจังหวัดกาญจนบุรี วัดไชยชุมพลชนะสงคราม
- เป็นครูใหญ่โรงเรียนพระปริยัติธรรมวัดสิริกาญจนาราม
- เป็นพระธรรมทูตเผยแผ่ธรรมะ ประจำจังหวัดกาญจนบุรี
- เป็นครูพระสอนศีลธรรม ประจำวิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

ผลงานเขียน ๑ *Basic English* ๒ *นิทานธรรมบท เล่ม ๑–๘* ๓ *บุญ*
๔ *อาหารใจยามเช้า ชุด สาระธรรมนำไปใช้ในชีวิต*
๕ *อาหารใจยามเช้า ชุด มงคลสำหรับชีวิต*

ถ่ายร่วมกับเพื่อนๆ ร่วมสำนักเดิม (ซ้าย) เจ้าคุณ**พระศรีพุทธิวิเทศ** (ชลทิช ป.ธ.๙) เจ้าอาวาสวัดไทยพุทธาราม บริสเบน ออสเตรเลีย และ เจ้าคุณ**พระศรีญาณวิเทศ** (พิมล ป.ธ.๙) เจ้าอาวาสวัดปากน้ำ มิชิแกน เมืองมิชิแกน สหรัฐอเมริกา

คุณสุระชัย เกษรสุข
เจ้าภาพพิมพ์ถวาย
ในวาระฉลองสมณศักดิ์พระราชาคณะ

พระวิสุทธิพงษ์เมธี

(วีระ มหาวีโร ป.ธ.๗, พธ.บ.,M.A.)

อุทิศให้ คุณพ่อ พันโทสุชาติ เกษรสุข
คุณพ่อบุญส่ง ด้วงปลี

ขอเชิญปฏิบัติธรรมในโครงการ

"วันเสาร์เข้าวัดปฏิบัติธรรม"

วันเสาร์(๐๙.๐๐น.)-วันอาทิตย์(๑๒.๐๐น.)

ณ วัดสันติคีรี (ตลุงใต้) ต.ดอนแสลบ

อ.ห้วยกระเจา จ.กาญจนบุรี

ดำเนินการและบริหารโดย

พระครูศรีกิตติสุนทร

(มหาวีโร ภิกขุกาญจน์)

โทรศัพท์ ๐๘๑-๙๘๑๒๙๖๒

สนับสนุนกิจกรรมการเผยแผ่ได้ที่

ชื่อบัญชี **"กองทุนเผยแผ่งานพระศาสนาพระครูศรีกิตติสุนทร"**

ธนาคารไทยพาณิชย์ จำกัด (มหาชน) เลขที่บัญชี **607-260710-1**

ออมทรัพย์ สาขากาญจนบุรี

อาหารใจยามเช้า เล่ม ๓ มหาวีโร ภิกขุกาญจน์

..ฉลาด..
ไม่ใช่ฉลาดรู้อย่างเดียว
ต้องฉลาดคิด
ฉลาดพูด และฉลาดทำด้วย

อาหารใจยามเช้า เล่ม ๓
ISBN : 978-616-300-066-9
9 786163 000669